



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN15714	ImageGroup:	I3CN15768
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས། 'dod pa'i bstan bcos/
Author:	དགེ་འདུན་ཚེས་འཕེལ། dge 'dun chos 'phel
Descriptor:	copy made available from the library of tibetan works and archives; ltwa acc. no. 9326
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	[s.l.]
Publisher:	Mani Publication
Date:	2005
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 18

9326



རྟོ་ཤེས་འཛུགས་འཛུགས་པ།

Treatise on Passion



མཛུགས་པོ།
ལམ་མོ། རྟོ་ཤེས་འཛུགས་པོ་ལ།
མཛུགས་པོ་ལ། རྟོ་ཤེས་འཛུགས་པོ་ལ།
མཛུགས་པོ་ལ། རྟོ་ཤེས་འཛུགས་པོ་ལ།

ལྷ་མོ་ལ།
འཛུགས་པོ་ལ། རྟོ་ཤེས་འཛུགས་པོ་ལ།

Class No.
Acc. No.
LYWA
Dharmapala

517
9326



ཡེ་ཤུལ་ལཱ་གཟུང་པའི་གྲོལ་པ།



ନିମ୍ନପ୍ରାନ୍ତୀକାରୀ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

କ୍ରମରେ। ଏହିକ୍ରମରେ। ଏକତମ। ବନ୍ଧୁ

Class No.

Acc. No.

LYWA

Pharmacology

9326

རྟོག་པ་འཛིན་པ་འཛིན་པ་

Treatise on passion

མཁའ་པོ་

ཡམ་པོ་ཞེས་པའི་མཁའ་པོ་

མཁའ་པོ་ཞེས་པའི་མཁའ་པོ་

མཁའ་པོ་ཞེས་པའི་མཁའ་པོ་

མཁའ་པོ་

མཁའ་པོ་ཞེས་པའི་མཁའ་པོ་

རྟོག་པ་འཛིན་པ་འཛིན་པ་ ༡༥༩༩

མཁའ་པོ་ ༡༠༠༥

དཔེ་རིས་ལམ་ནས་བཤད་པ་དང་། སྒྲི་འཕེལ་གྱི་ལུས་པ་མེད་པའི་ངོ་སྤྲོད་དང་
བཅོས་ཐབས་བཅས་བཞོད་ཡོད།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འདིའི་མ་ཕྱི་ལ་ཆ་མཚན་ན་དག་ཆོས་ཀྱི་
འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཏེ་གཤམ་རིག་དཔར་ཁང་ནས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་པར་
སྒྲུབ་ལུས་པ་དང་། མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཏེ་ཕྱི་ལོ་
༡༩༥༤ ལོར་སྒྲུབ་ཏོག་ནས་ཕྱི་དགོད་དཔར་མ་གཞིར་བཟུང་གིས་དཔར་སྒྲུབ་ལུས་
པ་དང་། དེ་བཞིན་ཕྱི་དགོད་བསྟན་འགྱུར་དུ་བཞུགས་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་གཟུགས་
བཟང་གི་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་གཞི་བཅོལ་བ་ཡིན། བསྟན་བཅོས་
དག་གི་མ་ཕྱི་ལ་མ་དག་པ་ནི་སྟོད་ཅིག་མཆིས་པ་རྣམས་བཅོས་ཏེ་ཤད་གྲུག་
() བཤད་བཞོད་ཡོད།

དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་ལྷ་སྒྲིག་བྱེད་པའི་ཆོ་ཆོས་གྲོགས་བགྱིས་ཆོ་རིང་
ནས་དཔེ་དེབ་ལྷ་དག་དང་། ལྷ་ཁང་དཔེ་མཛོད་ལས་བྱེད་པ་སྟེན་པ་ཆོ་རིང་
ལགས་ནས་སྒྲིན་སྒྲིང་ལྷན་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆོག་སྒྲུབ་ལོར་བཅོས་གནང་བ་དང་།
དེ་བཞིན་ཆོས་གྲོགས་རྣམ་ཐུག་ལྷོ་རྩེ་ལགས་ནས་དཔེ་དེབ་འདིའི་མ་དཔེ་ཀམ་
ལུ་ཁར་ཐོག་བཅུག་གནང་བ་དང་། ཆོས་གྲོགས་བསྟན་འཛིན་དོན་ཡོད་ལགས་

ནས་དཔེ་རིས་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་ Scanning etc. ཐོག་ཕྱག་རོགས་གནང་བ་
དང་། གློབ་བྱ་བསྟན་འཛིན་ལེགས་ཚོགས་ལགས་ནས་དཔེ་རིས་རྣམས་དཀའ་
ངལ་འཛོམས་མེད་ཀྱིས་བྲིས་གནང་བ་དང་། གཞན་ཡང་དཔེ་དེབ་འདི་དང་
འབྲེལ་བའི་ལས་དོན་ཁག་ལ་འཇུག་པའི་ཚོས་གོགས་རྣམ་པ་ཡོངས་ལ་སྙིང་
ཐག་བ་ནས་བྱགས་རྩེ་ལེགས་འཕུལ་ཞུ་རྒྱུ།

ਸ੍ਰੋ। ਭਾਗਮਾਭਉ॥ ਘਾਨਕੈ ਭੁਗਾਭੈ॥
ਨਗੈ ਭੁਘਮਾਭਉ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥
ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥
ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥

ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥
ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥
ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥
ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥ ਭੁਘਮਾਭੈ॥

དཀར་ཆག

དཔེ་སྐྱོན་གསལ་བཤད།	v
ཐོན་སྐྱེད་རྫོང་སྐྱོད།	xiii

དང་པོ་འདོད་པའི་བསྐྱེད་བཅོས། ཡ་མདོ་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ།

༡ འདོད་པའི་བསྐྱེད་བཅོས།	༡
༢ རོ་མོའི་སྐྱེད་བཤད་པ།	༤
༣ སྐྱེད་པའི་རྟགས་མཚན་བཤད་པ།	༡༢
༤ སྐྱེད་མེད་གྱི་ཆེད་རིམས་པ་བཤད་པ།	༡༤
༥ འདོད་པའི་བྱེད་ཆོས་བཤད་པ།	༡༥
༦ སྐྱེད་མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་བཤད་པ།	༡༧
༧ སྐྱེད་མེད་གྱི་གནས་སྐྱེད་བཤད་པ།	༢༠
༨ རྟགས་སྐྱོད་ཚུལ་གྱི་ཐོན་འགོ་བཤད་པ།	༢༥
༩ རྐྱེད་མཚན་བཤད་པའི་དུས་དང་དེའི་མཚན་བྱེད་བཤད་པ།	༢༧
༡༠ བྱེད་མཚན་འཛིན་པའི་དུས་བཤད་པ།	༢༧
༡༡ བྱེད་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།	༣༡

༡༩ བོ་མོའི་གྲགས་མཐུན་ཚུལ་བཤད་པ།	༣༧
༡༩ ཟབ་པའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཆགས་པ་བཤད་པ།	༣༩
༡༩ ལྷན་མེད་ལ་ཁུ་བ་ཡོད་མེད་བཤད་པ།	༣༩
༡༥ འཕགས་ལུ་སོ་སོའི་ལྷན་མེད་ཀྱི་ཆགས་པའི་སྒྱུད་པ་བཤད་པ།	༤༩
༡༩ འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅལ་ལྷན་ཅུ་ཅུ་བཞི་བཤད་པ།	༤༩
༡༧ འཁྱུད་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།	༤༩
༡༩ འོ་བྱེད་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།	༥༡
༡༩ མེན་མོ་འདེབས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།	༥༤
༢༠ སོ་འདེབས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།	༥༥
༢༡ དགའ་བའི་ཚུལ་བཤད་པ།	༦༠
༢༡ དབང་པོའི་ཕྱེད་མོ་བཤད་པ།	༦༤
༢༡ བསྐྱོད་ཅིང་བསྐྱུན་པའི་བྱ་བ་བཤད་པ།	༦༧
༢༤ སིད་སྒྲ་སྒྲོགས་ཚུལ་བཤད་པ།	༧༠
༢༥ སྒྲུལ་པའི་སྤྱོད་དུ་ལྷན་མེད་ཞོན་ཅིང་སྒྱུད་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།	༧༩
༢༥ སྒྲ་ཚོགས་པའི་འཁྲིག་ཐབས་བཤད་པ།	༨༧
༢༧ མ་དེས་པའི་སྒྱུད་ཚུལ་བཤད་པ།	༩༩
༢༩ ཡན་ཐབས་མངལ་འཛོན་ཚུལ་བཤད་པ།	༩༥
༣༩ མཐུག་བྱང་སྒྲོན་ཚིག།	༡༠༧

གཉིས་པ་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏེར།

མི་ཡམ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ།

༡ འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཛིག་རྟེན་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏེར། ————— ༡༡༩

༡ འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅལ་དུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་བཤད་པ། ————— ༡༢༠

༢ འཕྱུད་པའི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༡

༣ འོ་བྱེད་པའི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༢

༤ མེན་མོ་འདེབས་པའི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༣

༥ མོག་དབ་པའི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༤

༦ ཡང་དག་འཇུག་པའི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༥

༧ མིད་སྒྲུ་འབྱིན་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༦

༨ བྱད་མེད་ཀྱིས་སྒྲིམ་པའི་བྱ་བྱེད་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༧

༩ བྱན་ཚོགས་བདེ་བའི་ཐབས་བསྐྱབ་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༢༨

༡༠ བདེ་བ་མཚོག་ཏུ་སྒྲེལ་བའི་མན་ངག་བཤད་པ། ————— ༡༢༩

༡༡ བྱད་པར་བདེ་བའི་རྟེན་མཚོག་དབྱིངས་སྒྲུག་ཅུ་ལྷ་མོ་གང་གི་རྩུ་སྒྲིམ་སྐྱབས་སུ
བཤད་པ། ————— ༡༣༠

༡༢ འཕྱིག་སྒྲོར་གྱི་རྩལ་བཤད་པ། ————— ༡༣༡

༡༣ ལྷ་ཡི་འདུག་སྐྱངས་རྣམ་པ་བཞི་བཤད་པ། ————— ༡༣༢

༡༤ ལྷ་མིན་འདུག་སྐྱངས་རྣམ་པ་བཞི་བཤད་པ། ————— ༡༣༣

༡༥ མི་ཡི་འདུག་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་བཞི་བཤད་པ། ༡༤༩

༡༦ དུང་འགྲོའི་འདུག་སྐྱེས་སྐྱེས་པ་བཞི་བཤད་པ། ༡༤༩

༡༧ མཐུག་སྐྱེས་སྐྱོན་ཚོ། ༡༤༧

གསུམ་པ་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས། སྒྲིབ་དཔོན་གཟུགས་བཟང་། ༡༥༡

བཞི་པ་རྟེན་དང་ཨེཌས་ HIV/AIDS གྱི་རྩོ་སྒྲོད་བཤད་པ། ༡༤༡

ལྔ་པ་འདོད་པའི་སྐྱེ་ཅུལ་དཔེ་རིས་གྱི་ཅུལ་དུ་བཀོད་ནས་བཤད་པ། ༡༤༧

དུག་པ་གནས་ངེས་ཅན་ Acu - Massage སྤར་མཉེ་ཡིས་མཚན་མའི་ནད་དག་
བཅོས་ཐབས་བཤད་པ། ༡༥༧

བདུན་པ་སྤར་མཉེ་གྱི་ཆགས་སྒྲིད་ཉམས་པ་གསོ་ཐབས་གྱི་ཅུལ་
དཔེ་རིས་ལམ་ནས་བཤད་པ། ༡༤༧

བརྒྱད་པ་ Infertility སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྣམས་པ་མེད་པའི་རྩོ་སྒྲོད་དང་དེ་བཅོས་
ཐབས་བཤད་པ། ༡༥༩

ཞུསྒྲིག་པའི་ཁུངས་བཅོལ་གྱི་ཡིག་ཆ་ལག ༡༥༩

ཐོན་གྱིང་ངོ་སྤྲོད།

ཀུམ་ལུས་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་རབས་བཞི་པར་ཡུལ་ཡུལ་གྱི་ཁྱེད་ཁྱེད་ཀྱི་བྱང་སྤྱོད་
 ཆེན་པོ་ *Vatasyana* ལྷན་ཡུལ་ཞེས་པས་བརྒྱམས། དེའི་བརྗོད་བྱ་ནི་གིན་
 ཏུ་རྒྱ་ཆེ་བས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལས་རྒྱམས་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིགས་པ་དང་ངོ་
 སྤྲོད་བྱ་རྒྱ་གིན་ཏུ་དཀའ། དེ་ལྟ་ནའང་ཁོང་གིས་དེའི་དོན་སྤྱིང་པོར་བསྐྱུ་ནས་
 སློལ་ཆིག་སྤྱོད་ཉི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་ལྟེ། བང་གསེས་སྡེ་ཆོན་དང་བཅས་པ་ལེའུ་བརྒྱན་
 གི་བདག་ཉིད་ཅན་ཀུམ་ལུས་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་འདི་
 ཉིད་མཛད་ཅིང་། འཛིག་རྟེན་གི་ཅེ་མུ་ད་དམ་ཁུ་ངས་དག་གི་རྩོམ་རིགས་སུ་
 ཡོངས་སུ་བགྲང་ངོ་།

ཀུམ་ལུས་འི་མན་ངག་ཐོག་མར་བྱང་ཚུལ།

མཁྱེན་གསལ་ལྟར་ལྟ་ཆངས་པས་འགྲོ་བ་མིའི་མི་ཆེ་དོན་ལྟན་དང་དམིགས་
 ཡུལ་གཏན་འབེབས་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་སློལ་འབུམ་ཅན་གི་བཅའ་ཁྲིམས་ཞིག་
 གཏན་འབེབས་གནང་། ཡ་རབས་སྤྱོད་བཟང་གི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་སྡེ་ཆོན་ལ་
AcharyaManu ལྷ་ཙྰ་ཱ་མ་རྒྱས་ *Manu Simarti* མཁུ་སྤྱི་དེ་

ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་འགྲེལ་པ་ཞིག་བརྩམས། དེ་བཞིན་ཨུ་ཙྰ་ཙྰ་
Brahaspati སྤྱེད་སྤྱེད་འོན་གྱི་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་སྡེ་ཚན་ལ་འགྲེལ་པ་སྤྱེད་སྤྱེད་ཀྱི་
Brahaspatem ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་བརྩམས། དབང་ལྷུག་གི་རོགས་སྐྱོན་ཞིག་ལས་
Nandi ཀླུ་མཁུ་སྤྱི་སྡེ་ཚན་ལ་འགྲེལ་པ་ལེའུ་ཚིག་སྟོང་དང་ལྷན་པ་ཞིག་མཛད།
ཕྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་དུས་རབས་བརྒྱད་པར་ཨུ་ཙྰ་ཙྰ་ལ་ཀའི་ *Uddalaka* སྤྱི་སྡེ་
ཤྱེད་ཀེའུ་སྤྱི་ *Shvetaketu* བཞིན་ཀླུ་མཁུ་སྤྱི་གཞུང་དོན་སྟོང་པོར་བསྐྱུས་ནས་
ལེའུ་ལྷ་སྟོང་ཅན་གྱི་གཞུང་ཞིག་མཛད། དེའི་རྗེས་སུ་བ་བྱུ་ *Babhru* རང་གི་
སྤྱི་སྡེ་སམ་སྟོབ་མ་བྱུ་ལ་ *Babhraya* དང་ལྷན་དུ་ཤྱེད་ཀེའུ་སྤྱི་ཀླུ་མཁུ་སྤྱི་ལ་
སྡེ་ཚན་བདུན་ལྷན་གྱི་འགྲེལ་པ་ཞིག་བརྩམས།

ཕྱི་ལོ་སྟོན་གྱི་དུས་རབས་དང་པོ་ནས་གསུམ་པའི་བར་ལ་མཁས་པ་
མང་པོས་བསྟོན་ཀླུ་མཁུ་སྤྱི་སྡེ་ཚན་རྣམས་ལ་འཆད་ཉན་གང་མང་གནང་ཞིང་དེ་
དང་འགྲེལ་བའི་གཞུང་ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་མཛད་དེ། མཁས་པ་ *Charayana*
ཙྰ་ཙྰ་ལན་དང་། *Suvarnanabha* སུབ་ཆུན་ལྷན་དང་། *Ghotakamukha*
སྟོན་ཀུམ་ལན་དང་། *Gonardiya* གོན་རདྲིལ་དང་། *Gonikaputra* གོན་ཀུམ་ལྷན་
དང་ *Dattaka* དཱ་ཏྱ་ཀ་པས་བྱས་པ་རྣམས་སོ།

དེ་དག་ལས་མཁས་དབང་ *Dattaka* དཱ་ཏྱ་ཀས་བྲུ་ལི་ཡུ་ལྷན་
Courtesan (Cotha) གར་མཁན་མའམ་མཐོ་རིམ་གྱི་སྤྲད་འཆོང་མ་རྣམས་ཀྱི་

སྤྱོད་ཚུལ་གྱི་གཞུང་ཞིག་མཛད་པ་དེ་ཉིད་ཕྱིས་བྱུང་གི་མཁས་པ་སྤྲུལ་ཡན་ནི་
འདོད་བསྟན་དུ་གར་མཁན་མའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཇི་བཞིན་དུ་བཀོད་ཡོད།

ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་སྤྲུལ་ཡན་ནི་ཀུམ་བུ་སྤྱོད་ཉིད་བརྒྱམས་པའི་
དགོས་པ་ནི་གོང་གི་འདོད་བསྟན་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིང་དོན་དང་སྐབས་དེ་དུས་ཀྱི་
ཡུལ་འབྲུམ་མིན་གྱི་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ཚུལ་རྣམས་དབྱེད་ཞིབ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱོད་
བ་སྤྱོད་སོང་གིས་སྒྲོ་ནས་ཡིན་པར་གསལ། ཀུམ་བུ་སྤྱོད་ཉིད་ལྷོ་སྤྱི་གྲུས་པ་ཙམ་
མ་གཏོགས་ཅུ་པའི་འབྱུང་ཁུངས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་མེད། ཀུམ་བུ་སྤྱོད་ནང་
འདོད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མི་ཆེ་དོན་ལྡན་གྱི་ཆེད་ཉི་བར་མཁོ་བའི་
ཆོས་དང་། དོན་དང་། འདོད་པ་དང་། ཐར་བ་སྟེ་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པའི་རྒྱ་
བཞིའི་སྒྲོར་ཡང་རྒྱས་པར་གྲེང་ཡོད། སྤྲུལ་ཡན་ནི་ཀུམ་བུ་སྤྱོད་ནང་དོན་ལྡན་མི་
ཆེ་དོན་དང་ལྡན་པ་ལ་ཕུན་ཆོགས་རྒྱ་བཞི་ངེས་པར་དུ་དགོས་པ་དང་། དེ་དག་
ལས་ཀྱང་འདོད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་རྣམས་ལ་སྤྱང་པ་མཐར་སོན་པར་དགོས་པ་
སྤྲུལ་ཡན་ནི་ཀུམ་བུ་སྤྱོད་དུ་གསལ། འདོད་པའི་སྤྱོད་ཚུལ་རྣམས་ཆོས་དོན་གྱི་
བསྟན་བཅོས་རྣམས་སུ་མི་གསལ་བས་ལོགས་སུ་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་
རྣམས་ལ་སྤྱང་བརྩོན་གནང་དགོས་པར་གསུངས།

དུས་རབས་བཅུ་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ Yashodhara
 ཡཤོན་རྩ་ཞེས་པས་སྐད་ལྡན་འི་ཀླུ་ལྟ་ལ་ Jayamangala རྩམ་སྒྲུ་ཞེས་
 པའི་འགྲེལ་པ་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་མཛད་ལ་ དུས་ད་ལྟ་འང་འཕགས་ལུ་
 དུ་འདོད་བསྟན་གྱི་འགྲེལ་པ་རྣམས་ལས་གིན་ཏུ་གྲགས་ཆེ་བའི་བསྟན་བཅོས་སུ་
 རོས་འཛིན་གནང་ངོ་།།

བོད་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་འདོད་བསྟན་ཐོག་མར་བྱུང་ཚུལ།

དེ་ལྟར་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུ་དུ་ཐོག་མར་ན་རྩེ་ལ་སོགས་པ་དང་བྱིས་སུ་སྐད་ལྡན་
 ཡན་ལ་སོགས་གྱིས་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་སྦྱང་བ་མཐར་སོན་པའི་
 མཁས་པ་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱོན་ཞིང་། བརྒྱད་འཛིན་གྱི་ལམ་སློལ་བཟང་པོ་ཡང་
 མ་ཉམས་པར་སྟེ་ལ། གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ་འང་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་ལོ་རྩེ་བ་
 རྣམས་གྱིས་ཀྱང་སྦྱབ་དང་གཟུགས་བཟང་གིས་བྱས་པའི་འདོད་བསྟན་རྣམས་བོད་
 རྒྱུ་དུ་བསྐྱར་ཞིང་གཏན་ལ་ཕབ་སྟེ་འཆད་ཉན་གྱི་ལམ་སློལ་དར་བའི་མི་ཙམ་
 དང་དགེ་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་སུ་གསལ། བོད་གངས་ཅན་པའི་མཁས་པ་རྣམས་
 ལ་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཐོག་མར་མཛད་པ་ནི་མི་ཙམ་རིན་པོ་ཆེ་ཡིན་ཞིང་།
 ཁོང་གི་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཛིན་ཏེན་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏེར་ཞེས་པའི་

བསྟན་བཅོས་མཛད། དེ་ནི་བསྟན་ལ་གོ་དཀའ་བའི་ཚིག་ས་བཅད་ཀྱིས་བཅིངས་
 ཏེ་འདོད་པའི་ཐོན་འགོ་དང་སྒྲུ་ཅལ་དྲུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་མདོ་ཙམ་གྲོང་ཞིང་། གསང་
 རྒྱགས་བརྒྱས་ཚུལ་དང་དེའི་ལམ་ནས་མི་དང་བྲེ་ཏ་དང་ལྷ་དང་དུད་འགྲོའི་སྦྱོད་
 ཚུལ་དང་ལྷ་མི་སོགས་ཁྱུགས་སྒྲུངས་དང་བདུད་ཅི་ཁྱ་བ་འཛིན་ཚུལ་སོགས་རྣལ་
 འབྱོར་བ་རྣམས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་གསལ་ཚུལ་རྒྱས་པར་གསུངས་པས་འདོད་
 པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པར་གསུངས།

དེ་ཡང་རྗེ་མི་ཡམ་གྱིས།

ཐོན་ཆད་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་ཕྱིར།།

འདི་ཚུལ་འཆད་ལ་གངས་ཅན་བ།།

སོམ་ཉིད་གཟེབ་རྒྱུ་མཐོང་ནས།།

སྒོ་གྲོས་སྒྲོབས་ཀྱིས་གསལ་བར་བྱས།།

ཟབ་མའི་མན་ངག་གིས་བརྒྱན་པས།།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་ལས་འཕགས།།

ས་སྟངས་ཀྱི་དགའི་རོ་ལྷན་ཞིང་།།

དངོས་གྲུབ་མཛོད་དང་ལྷན་པའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།།

ཕྱིས་སུ་ཨ་མདོ་དགོ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༧ ལོར་རྒྱ་གར་གྱི་ཡུལ་

Mathura བཙུག་པོ་ལ་འདོད་པའི་བསྟན་པ་ཙུག་པོ་ལ་ཞིག་བརྩམས། དེ་ནི་
ལྷ་ལྷ་ཡུལ་ནི་ཀླུ་མཁུ་སོགས་རྒྱ་གར་དུ་ཡོངས་སུ་གསལ་བའི་འདོད་བསྟན་
རྣམས་ཀྱི་བཤད་རྒྱུ་དང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཚོར་འདེབས་ཏེ་བརྩམས་པའི་
གཞུང་བྱང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན། འདིར་ཁོང་གིས་སློབ་དཔོན་གཞུགས་བཟང་
གིས་བྱས་པའི་འདོད་བསྟན་བསྟན་པ་པོད་རྒྱུར་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་
ཀྱིས་བརྩམས་པ་དེ་ཉིད་ད་ཆ་མཇུག་རྒྱ་མེད་པར་གསུངས་སོ།།

དེ་ཡང་དག་ཚུལ་གྱིས།

བཤད་པའི་རྩ་བ་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་གསུགས།

གོ་སྐྱེའི་ཚིག་ས་བཅད་བོད་ཀྱི་ལུག་ས་སུ་བསྡེ་བས།

དེ་ཕྱིར་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱ་ཚོགས་ལས།

ལུག་ཚོགས་འབྲས་བུ་དེས་པར་འབྱུང་ངམ་སྐྱམ། །ཞིག་གསུངས། །

འདིར་ཁོང་གིས་གོ་སྐྱོལ་བའི་ཆོག་ས་སུ་བཅད་པའི་སྒོ་ནས་འདོད་པའི་སྐྱུ་ཙམ་ལྷག་
 ཙུ་ཙུ་བཞི་རྣམས་རྒྱས་པར་བསྟན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་པོ་མོའི་རིགས་དང་། སྤྱི་བའི་
 ཉག་ས་མཆན་དང་། ལུད་མེད་ཀྱི་ཆོའི་རིམ་པ་དང་། ཆགས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་།
 མངལ་ཆགས་པའི་པན་ཐབས་སོགས་རྒྱས་པར་གསུངས།

དེ་ཡང་དག་ཆོས་ཀྱིས།

མི་པམ་བཅུན་པས་གསན་ནས་བྱིས་པ་དང་།

ཆོས་འཕེལ་འཆལ་པོས་མྱུང་ནས་བྱིས་པ་གཉིས།

བྱིན་བསྐྱབས་གནད་ཀྱི་ཚན་ཁ་མི་འདྲ་བ།

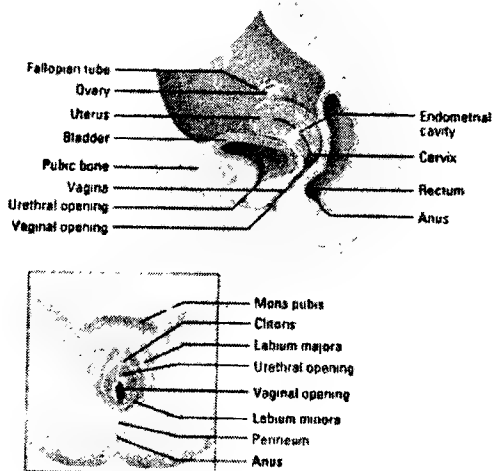
ཆགས་ལྟན་པོ་མོས་ཉམས་སུ་བྱངས་ནས་ཤེས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

པོད་སྐྱར་དུ་བཞུགས་པའི་སློབ་དཔོན་གཟུགས་བཟང་གི་འདོད་པའི་བསྟན་
བཅོས་སུ་ཁྱུ་སྐྱབ་ཀྱིས་བྱས་པའི་འདོད་བསྟན་རྒྱས་པ་ལ་ཁུངས་བཅུག་ནས་
བརྩམས་པ་དང་། དེར་བསྟན་པའི་འདོད་པའི་སྐྱུ་རྩལ་རྣམས་འདིར་གྱིན་ཏུ་
བསྐྱས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྟན་པར་གསལ།

ཡང་དག་པའི་འདོད་པའི་སྐྱུ་རྩལ་ཤེས་པ་ལ་ཐོག་མར་རང་གི་དབང་པོའི་རྩ་
ལག་རྣམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆགས་སྲིད་སེལ་རྒྱས་པའམ་
ཆགས་པའི་ཡ་ལན་ཤེས་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་ཆགས་པའི་ཐོན་འགྲོའི་རྩལ་རྣམས་
ཀྱང་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས་པ་ཡིན། དེ་རྗེས་གཞན་གྱི་ཆགས་སྲིད་སེལ་བ་ལ་
སྐྱུ་རྩལ་དུག་རྩ་རྩ་བཞི་ལ་བསྟེན་དགོས་པ་ཡིན། དེར་བསྟན་དབང་པོའི་རྩ་ལག་
གི་དཔེ་རིས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

ལྷ་མོ་གྱི་སྒྲི་འཕེལ་སྒྲུབ་པའི་དབང་པོའི་དཔེ་རིམ།

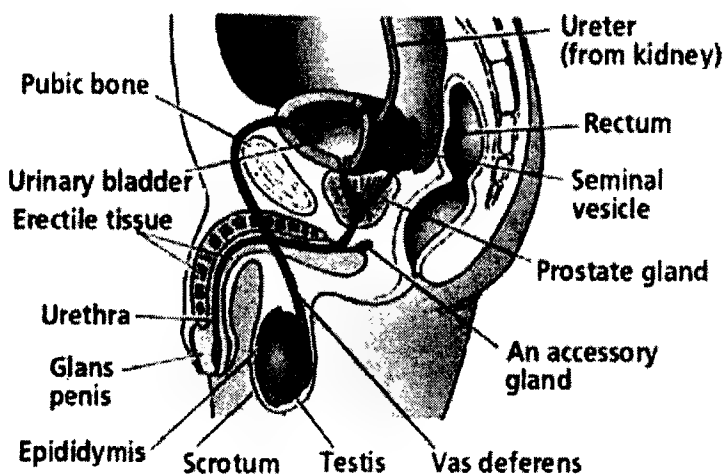
Female Reproductive System



- ❖ *Vagina* - མོ་མཚན།
- ❖ *Mons Pubis* - དབྱི་རུས་ནང་མ།
- ❖ *Clitoris* - བྱ་ལ།
- ❖ *Vulva*- (*Labium majora* /*Labium minora*) གསང་གེ་ཆེ་བ་དང་ཆུང་བ།
- ❖ *Pubic hair* - མོང་སྒྲ།
- ❖ *Fallopian tube* - དམར་ཁམས་ཀྱི་བའི་སྒྲ་གྲ།
- ❖ *Ovary* - མང་ལ།
- ❖ *Urethra* - གཅིན་ལམ་མམ་ཀྱི་སོ།

- ❖ *Bladder*- ལྷ་པ་
- ❖ *Cervix* - མངལ་སྒྲུ།
- ❖ *Anus* - གཞང་།

ཐོ་མཚན་གྱི་སྒྲི་འཕེལ་རྒྱུ་པའི་དབང་པོའི་དཔེ་རིས།



- ❖ *Penis* - ཐོ་མཚན།
- ❖ *Erective tissue* - སྒྲི་པགས།
- ❖ *Scrotum* - སྒྲོང་རིལ།
- ❖ *Testis* - སྒྲིག་འབྲས།
- ❖ *Pubic bone* - མདོ་རུས།
- ❖ *Urethra* - གཅིན་ལམ།

- ❖ *Urethra (from kidney)* - གཅིན་འདྲེན་སྒྲུ།
- ❖ *Urinary bladder* - ལྕང་པ།
- ❖ *Prostate gland* - གཤེར་མེན།
- ❖ *Rectum* - ཟས་ཀྱི་རྒྱད་ལམ།
- ❖ *Seminal vesicles* - ཁམས་འདྲེན་སྒྲུ།
- ❖ *Glands Head* - དཀྱེ།

Masturbation ཁྱ་བ་ལག་འཁྱིན་ནམ་ལག་པས་སྟོད་ཐབས་ཞེས་པ་ནི་ཕོ་མོ་པན་རྒྱུ་
 མ་བསྟེན་པར་ལག་པས་རང་ཉིད་ཆོམས་པར་བྱེད་པའམ་ཆགས་པའི་བདེ་བ་
 ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཞིག་ལ་ཟེར། རང་ཉིད་ཆོམས་པར་བྱེད་པ་ལ་སྐྱབས་དང་
 དུས་དང་གངས་ཀྱི་ངེས་པ་མེད་ལ། ཆགས་སྟེད་ཀྱི་ཚོར་བའི་ཡ་ལན་ཤེས་པ་ཙམ་
 མ་ཟད་རང་ཉིད་ལ་ཆགས་པའི་རང་དབང་ཡང་ཐོབ། སྟད་མེད་རྣམས་ལ་ཆགས་
 པའི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་པར་སྟོང་བ་ནི་ལག་པས་སྟོད་ཐབས་ཉིད་ལས་བྱུང་བ་
 ཡིན་པས་སྒྲིག་ཞོན་ནུ་འི་དུས་ནས་སྟོད་ཐབས་འདི་ལ་ཅུལ་སྦྱང་གནང་དགོས།
 བྱིས་ཐབ་འཛོན་པའི་ཕོ་མོ་རྣམས་བྱ་བ་འདི་ལ་འཇུག་མི་རུང་སྐྱམ་པ་ནི་ནོར་
 འབྲུལ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་སྐྱབས་འགར་བཟའ་བོ་ཕྱི་རུ་འགོ་བའི་ཆོ་ཆགས་
 སྟེད་བསལ་ཕྱིར་གཞན་ལ་མ་བསྟེན་པར་ལག་པས་སྟོད་ཐབས་འདི་ལས་རང་
 ཉིད་ཆོམས་པར་རུས་ཤིང་། པན་རྒྱན་དབར་འབྲུག་ཅོད་དང་ནད་རིམས་མི་

འབྱུང་ལ། མཛེལ་བརྟེ་འཕེལ་ཞིང་མི་ཆོ་བ་དེ་བའི་ངང་དུ་སྒྲིང་བར་རུས། དེ་
བཞིན་སྐབས་འགར་འབྱུང་བཞི་འབྲུག་པའི་ཆོའང་སྒྲིང་ཐབས་འདི་ལ་མཁས་
ན་པོ་མོ་གཞན་ལ་མ་བསྐྱེན་པར་རང་ཉིད་ཆགས་སྟེང་བསལ་རུ་ས་པས་པན་
བརྒྱབ་ཆེ།

དེས་ན་བྱད་མེད་རྣམས་བྱ་བ་དེ་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱལ་ནི་གངས་ལས་
འདས་ཀྱང་དཀྱུས་མའི་རྒྱལ་དུ་ཞུས་ན། མཇུབ་མོས་བྱ་ལེ་ཕྱར་བ་དང་། བཅོམ་
འདེབས་པ་དང་། ལྷ་ག་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་པ་དང་། ལྷས་མགོའི་ཟུར་གྱིས་མཚན་
མའི་ཁ་བརྒྱར་བ་དང་། མཇུབ་མོས་ལྷ་ག་དགྲོགས་ཅིང་བསྐྱབ་བཞིན་རུ་མའི་ཕྱེ་
ཕྱར་བ་མོགས་སྒྲིང་རྒྱལ་དུ་མ་ཡོད། སྤྱིར་ལག་པས་སྒྲིང་ཐབས་ནི་ལྷགས་དང་
མཐུན་པའི་སྒྲིང་རྒྱལ་ཞིག་ཡིན་སྟབས་ཆགས་ལྷན་པོ་མོ་དག་སྟོ་བདེ་སྟོ་ནས་དེ་
ལ་འཇུག་པར་བྱོལ།

Foreplay འབྲིག་པའི་ཐུན་འགྲོ་ནི་འབྲིག་པའི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་སྒྲིང་བ་
ལ་གིན་རྒྱ་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན། ཆགས་ལྷན་པོ་མོ་པལ་ཆེ་བས་འབྲིག་
པའི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་སྟོབ་པ་ལ་རྒྱ་ན་རིང་གི་འབྲིག་པའི་ཐུན་འགྲོ་ལ་ངོས་
འཛིན་བྱེད་གྱི་ཡོད། འབྲིག་པའི་ཐུན་འགྲོ་ལ་རི་ཅིམ་དུ་སྒྲིང་བ་དེ་ཅིམ་དུ་བདེ་
བའི་རྒྱན་སྒྲིང་ཞིང་པོ་མོ་གཉིས་ཀ་སྟོ་ཁ་ཆོམས་པའང་འབྱུར། འབྲིག་པའི་ཐུན་

འགྲོ་ལ་སྒྲིབ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་དེ། གོས་འཁུད་པ་དང་། འཁུད་པ་དང་།
 འོ་བྱེད་པ་དང་། སོ་སེན་འདེབས་པ་དང་། ལུ་མ་ཕུར་བ་དང་། མ་རེས་པའི་སྒྲིབ་
 བ་ལ་ (བོ་མོ་ཡན་རྩུབ་གྱི་མཚན་མ་འཛིབ་པ་དང་མཚུབ་མོས་རྒྱ་གའི་གིན་ཏུ་ཆོར་ཏུར་གྱི་
 གནས་ **G-Spot** :- is located roughly 1.5" inside her vagina on the
 upper wall. The most ultimate orgasms come from a woman having
 her G Spot stimulated. This area inside the vagina typically has a
 different texture; ridged (not as smooth) as the rest of her vagina,
 and when aroused feels spongy. A G-Spot orgasm is often associated
 with the mystical legend of female ejaculation and 15-30 minutes of
 a euphoric sensation where she is in complete bliss... Don't expect
 much from her during this time, she is in heaven. དགྲོགས་ཅིང་བསྐྱེད་བ་
 སྐྱེས་) སྐྱེས་པ་འོ།།

དེ་ལྟར་ན་འང་གཙོ་བོ་ནི་རང་སོ་སའི་ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་འབྲིག་པའི་
 སྒྲིབ་འགྲོ་ལ་འཇུག་དགོས། ཡང་དག་པའམ་གཉིས་སྤར་ཏུ་བ་པའི་ཚུལ་གྱིས་
 འཇུག་ཆེ་འབྲིག་པའི་བདེ་བ་མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་པ་དང་། སྒྲོ་བ་རེ་ཆེར་དུ་འཕེལ་བ་
 དང་། སོ་མོའི་དབར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཏུ་འགྱུར་བ་སྐྱེས་དགེ་མཚན་དཔག་ཏུ་
 མེད་པ་ཡོད། ལུད་མེད་རྣམས་ཀྱི་ཆགས་པ་ནི་ཟབ་ཅིང་ལངས་དཀའ་བས་རེས་
 བར་དུ་སྒྲིབ་འགྲོའི་ལས་རིམ་རྣམས་སྐར་ཆ་བཅོ་ལྔ་ལས་མ་ཉུང་བར་སྒྲིབ་པ་ལ་
 འབད་དགོས།

དེ་ཡང་དགོ་ཆོས་ཀྱིས།

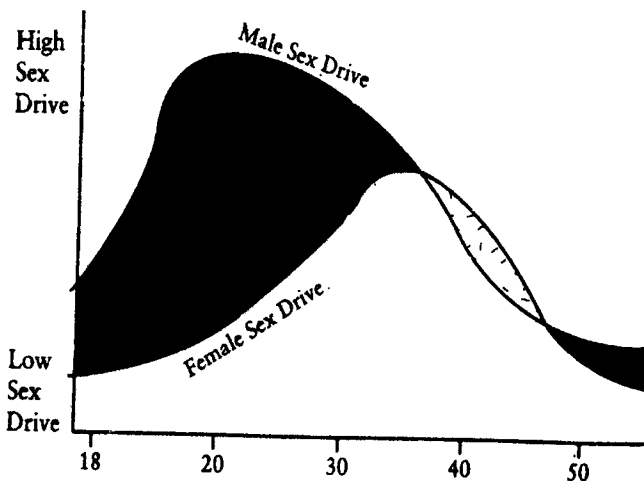
སྤྱི་མཐུན་པའི་ཆགས་པ་ཡང་ཞིང་ལྷང་བར་སྤྱོད།

མོ་ཡི་ཆགས་པ་ཟབ་ཅིང་ལངས་པར་དཀའ།

དེ་ཕྱིར་སྤྱི་མཐུན་ཆགས་པའི་སྤྱོད་ལམ་ཀྱིས།

མོ་ཡི་ཆགས་པ་ཆེད་དུ་སྤྱོད་བ་དགོས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

གཤམ་དུ་བྱུང་མེད་ཀྱི་ཆགས་པ་ཟབ་ཚུལ་དཔེ་རིས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བཞག་པ།



Seminal emission at night མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཁུ་བ་ཕྱིར་དོན་པ་ནི་གན་གཞན་གཉིས་ཀ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་མི་ལམ་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་བདུན་རེ་བཞིན་ཁུ་བ་ལན་གཅིག་ཕྱིར་དོན་པ་ནི་ལུས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཡིན་པས་དེ་ལ་སློ་མི་བདེ་བ་བྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། ཁུ་བ་ཕྱིར་དོན་པའི་རྒྱུ་ནི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིན། དེ་ཡང་། ཟས་ཆ་མི་སྟོམས་པ་དང་། ཉལ་བའི་ཚུལ་དང་། གནས་མ་འགྲིག་པ་དང་། ཆགས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དཔེ་དེབ་སྟོག་པའམ་བསམ་སློབ་ཤོད་པ་དང་། ཉོད་ལྡན་གྱི་ཟས་ཟ་བ་དང་། ཟས་ཟ་ཚར་ཡོང་མེད་པར་ཉལ་བ་དང་། ཉལ་བའི་གནས་སྐབས་སུ་རང་གི་དགའ་མཉམ། སྤང་མེད་གཞན་ཞིག་དང་འབྲིག་པ་སྦྱོད་པའི་མི་ལམ་གཤོད་པ་དང་། སྐབས་རེ་མི་ལམ་སོགས་མེད་ནའང་ཁུ་བ་ཕྱིར་དོན་པ་ཡོད།

མི་ལམ་དང་དུས་མིན་གྱི་གནས་སྐབས་སུ་ཁུ་བ་ཕྱིར་ལན་མང་དོན་པ་ནི་ནད་རྟགས་ཡིན་པས་ངེས་པར་དེ་ལ་ཟེབ་དགོས། དེ་ཡང་བག་མེད་འབྲིག་པ་སྦྱོད་པ་དང་། སྤྱིང་དང་མཁལ་མའི་དབར་ཆ་མི་སྟོམས་པ་དང་། ཆར་རག་སོགས་ལ་བག་མེད་ཡོངས་སྦྱོད་པ་དང་། གཅིན་པའི་ལྗང་པ་སྦྱོས་པ་དང་། སེམས་ཁམས་ལ་བརྟེན་པའི་དབང་ཅའི་སྟོན་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པས། དེས་ན་ཚུལ་མིན་གྱི་འབྲིག་སྦྱོད་དང་ཆར་རག་སོགས་སྦྱོང་ཞིང་བདུན་རེ་བཞིན་

དབང་པོའི་གནས་ངེས་ཅན་རྣམས་ལུ་ར་མཉེ་གཏང་ན་པན་བསྐྱབ་ཆེ་བས་དེ་ལ་
འབད་པར་འཆལ།

གོ་ནོར་ཞིག་ལ་ཆང་རག་སོགས་བཟེ་སྒྲན་བསྒྲན་པ་ལས་འཁྲིག་པ་
ལུན་རིང་སྤྱོད་རུས་པ་མ་ཟད་འཁྲིག་པའི་བདེ་བ་རྒྱུ་སྤྱིང་རུས་པར་སྤྱོད་མོད། དེ་
ནི་ཆེན་རིག་པས་ཁུངས་བདེན་ར་འཕྲོད་ཀྱི་ནོར་འཕྱུ་ལ་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་
ཡོད། ཆང་རག་སོགས་སྤྱོད་པ་ལས་གནས་སྐབས་སུ་པན་པ་ལྟར་སྤྱང་ཡང་ཕྱིས་
སུ་ཆགས་སྤྱོད་ཉམས་པ་དང་། ཐོ་མཚན་མི་མཁྲིགས་པ་ *Impotence* དང་།
འཁྲིག་པའི་བྱ་བར་མ་ཞུགས་གོང་ཁུ་བ་དོན་པ་ *Premature Ejaculation*
དང་། ཁུ་བ་མ་དྲངས་པ་མ་ཟད་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་འབྱིན་མ་རུས་པའི་དབང་
གིས་འཁྲིག་སྤྱོད་མི་ཐུབ་པའམ་མ་ནིང་དུ་འགྱུར་ངེས་པས། ཆང་རག་སོགས་
བཟེ་སྒྲན་རྣམས་བག་མེད་ལོངས་སྤྱོད་ལ་འཛེམས་དགོས་པ་མ་ཟད་ཚུ་ལ་མིན་
འཁྲིག་སྤྱོད་དང་འཆལ་པོའི་བྱ་བ་རྣམས་ལ་ངེས་པར་འཛེམས་དགོས།
དེ་ཡང་དགོ་ཆོས་ཀྱིས།

ཆོས་དང་མཐུན་པར་རང་རང་ལས་ཀྱིས་འཛོ།

རྟག་ཏུ་རང་གི་རྒྱུང་མ་ཙམ་ལ་སྤྱོད།

དབང་པོ་དུ་ལ་ཞིང་གྲོ་བྱར་མ་གོན་ལ་དགའ།

སྤྱིས་བྱུང་མ་པའི་བྱིམ་ན་ཐར་པ་ཡོད། །ཞེས་གསུངས་སོ།

འདོད་པའི་སྒྲུ་རྩལ་དྲུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་བཤད་པ།

དེ་ཡང་མི་ཡམ་གྱིས།

འཕྱད་དང་འོ་བྱེད་སེན་མོས་ཅེན།

སོ་འདེབས་འཕྱག་དང་སིད་སྒྲུ་འབྱིན།

ཉེད་དང་སྒྲེས་པ་ལྟར་བྱེད་པ།

བརྒྱད་པོ་འདི་དག་ཅུ་བ་ཡིན།

དེ་ཕྱིར་བརྒྱད་ལས་བརྒྱད་དུ་བྱེད་པ།

དྲུག་ཅུ་བཞི་དང་སྒྲོང་གིས་བཤད་པའི།

སྒྲུ་རྩལ་ཆོག་མཁས་པར་མ་བྱས་པར།

འཁྲིག་པར་བྱེད་པ་ལྷགས་ཀྱི་ངང་ཚུལ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

དག་ཆོས་ཀྱིས་གྱང་།

འཕྱད་དང་འོ་བྱེད་སེན་མོ་སོ་ཡིས་འདབ།

བསྐྱེད་ཅིང་སིད་སྒྲོགས་འཁྲིག་སྒྲུངས་སྒྲེས་པའི་ལས།

བརྒྱད་པོ་འདི་དག་ལ་བརྒྱད་བྱེད།

འདོད་པའི་སྒྲུ་རྩལ་དྲུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

འདོད་པའི་སྒྲུ་རྩལ་དྲུག་ཅུ་ཅུ་བཞི་རྣམས་རྒྱས་པ་ནི་དག་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་སུ་གསལ། འབྲིང་ཙམ་ནི་མི་པམ་རིན་པོ་ཆའི་འདོད་
པའི་བསྟན་བཅོས་དང་། བསྟུང་པ་ནི་སློབ་དཔོན་གཟུགས་བཟང་གི་འདོད་པའི་
བསྟན་བཅོས་བཅས་སུ་གསལ་བས། འབྲིག་པའི་བདེ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་
སྦྱང་བ་ལ་སྦྱ་རྩལ་གྱི་ཆོག་རྣམས་ལ་སྦྱང་བ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཡིན་ནོ།།

འབྲིག་པའི་པན་ཡོན་བཤད་པ།

- ༡ ཐོ་མའི་དབར་མཛའ་བརྟེའི་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོང་བ་དང་།
- ༢ ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་།
- ༣ ག་མདོག་དྲངས་བ་དང་།
- ༤ ཡིད་ལྷུ་སེལ་བ་དང་།
- ༥ མགོ་ནད་དང་ལྷ་མཚན་གྱི་ན་ཟུག་སོགས་འཛོམས་པ་དང་།
- ༦ ལུས་ཁམས་མ་ཉམས་པ་དང་།
- ༧ ལུས་རྩལ་སྐར་ཆ་ཉི་ཤུ་ཙམ་རྩེ་བ་དང་འབྲིག་པ་ལན་གཅིག་སྦྱོང་བ་གཉིས་
ལ་ Calorie རྟོད་ཆད་དམ་ལུས་ཤུགས་རྫོགས་པ་ལ་ཁྱད་མེད་པ་དང་།
- ༨ ལུས་རྩལ་བཞིན་འབྲིག་པས་ཀྱང་ག་རྒྱས་སྟོབས་ཤུགས་སྒེལ་བ་དང་།
- ༩ དཔུགས་འབྱུང་རུབ་གྱི་ཆད་གཞི་སྤར་བ་དང་།

༡༠ བྱ་གི་རྒྱ་བགྲོས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དང་།

༡༡ མཁྱིས་ཞག་གི་རིམ་པ་རྒྱད་ལ་བྱེད་བ་དང་།

༡༢ རྒྱུ་ཚད་རྒྱུ་མཐུང་པ་བྱེད་པ་སོགས་ཡན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད་དོ།

Counting of Calories burns during Exercise and Sex

ACTIVITY CALORIES BURNED/min.

Sex (20 minute) 93

Cycling (16km/h) 5.5

Dancing 7.4

Jogging 4.5

Running 11.4

Sitting 1.2

Swimming 7.8

Tennis 6.0

དེ་ཡང་མི་ཡམ་གྱིས།

འདོད་པའི་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུང་པོས། །ལུས་ནི་ཤིན་ཏུ་མཉེན་བྱེད་ཅིང་།

དགའ་བ་མཚོག་ཏུ་སྤྱོད་བ་བྱེད། །བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་རྟེན་བ་དང་།

ཐབས་ཀྱི་མན་དག་དང་ལྡན་པས། །སོ་སོའི་རྩ་མདུད་གྲོལ་བར་འགྱུར།

རྒྱུ་མཁྱིས་བད་ཀན་ནད་གཞི་འབྱུགས། །དེ་ཕྱིར་འཛིག་རྟེན་སྦྱོར་ཐབས་ལ།

མཁས་བྱས་ཡེ་ཤེས་སྦྱོར་ཐབས་བརྟེན། །ཞེས་གསུངས་སོ།

འཁྱིལ་བྱས་པའི་དགོས་པ་རྒྱུ་མཚན།

དེ་དང་དུས་ཀྱི་ཆགས་ལྟན་ལོ་མོ་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ་འདོད་པའི་སྒྲུ་རྒྱལ་གྱི་
གལ་གནད་དང་དེ་ལ་སྒྲོ་བའི་ཕྱིར་དེ་དང་དུས་དང་འཚམས་པའི་དཔེ་དེ་བ་སྒྲིག་
ལུགས་ལྟར་བརྗོད་གཞི་ལོགས་སུ་བཀོད་དེ་སྡེ་ཚན་སོ་སོར་བྱས་པ་ཡིན།
རྒྱལ་སྤྱིའི་གཞོན་སྒྲེས་རྣམས་ལ་འབྲིག་པའི་ལེགས་ཉེས་དོ་སྒྲོད་བྱེད་དགོས་པར་
བཤད་པ་བཞིན་དེ་འབྲེལ་གྱི་དཔེ་དེ་བ་དང་ཆགས་ཤོག་གྲངས་ལས་འདས་པ་
ཞིག་སྐར་བརྟོན་པ་དང་འདོན་བཞིན་ཡོད། དེ་ལྟར་འདུང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
ཆགས་པའི་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གཏམ་སྒྲེད་བྱེད་པ་ཙམ་ལའང་མ་རབས་ཐ་གལ་གྱི་
སྒྲོད་པར་བརྩི་སྒོལ་ཡོད་པ་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ཡིན། དེར་
བརྟེན་བསྐྱེད་གོགས་དང་བཟའ་ཚང་དབར་སྐྱ་གཟི་གཏན་པར་རྒྱ་ནུ་ནས་
འབྲུག་ཅོད་དང་སྒོ་ཁ་མ་ཚམས་པ་འབྱུང་ཞིང་། སྤྱད་ཚོང་མའི་དྲུང་དུ་འགོ་དགོས་
པ་དང་བཙན་གཏོན་བྱས་པ་དང་མ་ངེས་པའི་འབྲིག་སྒྲོད་ལ་བརྟེན་པའི་རིམས་
ནད་རྣམས་སྤུང་བ་ནི་འབྲིག་སྒྲོད་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་བྱ་ལ་དོ་སྣང་ཞན་པའི་
དབང་གིས་ཡིན་སྐབས་འདིར་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ཆགས་པའི་ལེགས་ཉེས་ཀྱི་གོ་རྟོགས་
གོང་འཕེལ་དང་ལོག་འབྲིག་པའི་དབང་གིས་འབྱུང་བའི་རིམས་ནད་རྣམས་
བསལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་ཉིད་འཁྱིལ་བྱས་པ་ལགས།

མཐའ་དོན། འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་རྒྱས་འབྲིང་བསྟན་གསུམ་གྱི་ཞུ་སྤྲིག་དང་
 ལྟན་ཐབས་ལ་སོགས་པའི་ལས་དོན་ཐོག་རང་ཉིད་ནས་དཀའ་ངལ་འཛེམས་
 མེད་གྱིས་དུར་བཙོན་གང་ཐུབ་བྱས་ནའང་སྤྲིས་སྟོབས་སམ་སྤྱང་སྟོབས་གྱི་
 ཡོན་ཏན་ཞན་པ་མ་ཟད་ཉམས་སྤྱོད་གི་གསལ་ཆའང་མེད་པར་བརྟེན་ནོར་
 འབྲུལ་འགལ་ཆད་ཇི་སྟེད་མཆིས་པ་རྣམས་གངས་ཅན་པའི་རྒྱ་ཆེར་གྲོག་པ་པོ་
 རྣམས་དང་མཁས་དབང་རྣམ་པའི་དྲུང་དུ་མཐོལ་ཞིང་བཤགས། དེར་དུས་གྱི་ན་
 གཞོན་པོ་མོ་རྣམས་གྱི་རེ་བ་དོན་ལྡན་དུ་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྤྲ་ཆ་མཐོ་སྟོབ་གྱི་སྟོབ་ཟུར་
 བ་ཤལ་བསྟན་འཛིན་ནོར་བུས་སངས་རྒྱས་གྱི་ཡུང་གིས་ཟིན་པའི་གནས་ཆེན་
 སྤྱི་རྒྱ་བར་ཕྱི་ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༥ ལ་བསྟན་འགོ་རྣམས་ཡེ་ཤེས་སྤྱི་ཉིད་ཐོབ་པ་ལ་
 སྟོབ་པའི་ཕྱིར་སྤྲར་བཤོ།

॥

སྐུ་མདུན་ལོ།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

དགེ་འདུན་ཚུལ་འཕེལ།

(༡༩༠༥-༡༩༥༡)

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

༄༅། རྒྱ་གར་རྣམས་ཀྱི་ཀུ་མ་ལུ་ལྷ་པོ་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་བྱ་བ། སངས་རྒྱལ་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ། །བརྒྱུད་དང་བརྒྱུད་ཀྱི་མཐའ་ལ་ཉེར་སོན་པའི། །མི་འགྱུར་རྩི་རྩེ་དགའ་བའི་སྒྲོག་ཞགས་ཀྱིས། །བརྟན་གཡོའི་དངོས་པོ་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུ་མ་མཛད་པ། །རང་བྱུང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོས་ཁྱེད་ལ་བྱུངས། །དྲི་མེད་ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཡིད་འོང་སྟུ། །འཕོ་མེད་དགའ་བའི་དཔལ་ལ་རྟག་ཏུ་རོལ། །ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཉི་མེ་གངས་ལ་བཞུགས། །དབང་ཕྱག་ཆེན་པོའི་ཞབས་ལ་ཕྱག་འཚུངས་ལོ། །མཛེས་པའི་ཞལ་རས་ཉི་གང་ལྷ་བའི་མདངས། །འཇུག་པའི་ཆེ་མས་དཀར་མུ་ཉི་ག་མེད་པའི་སྟུན། །རྒྱལ་པའི་ལུ་འབྱུང་དུ་གི་བྱམ་པའི་གཟུགས། །ལྷ་མོ་གོ་རིའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚུངས། །འདོད་པའི་ཁམས་འདི་འདོད་ཆགས་ས་པ་སྟེ། །སྟེ་བོ་ཐམས་ཅད་འདོད་པ་དོན་དུ་གཉེར། །འདོད་པའི་ལོངས་སྟོན་ཀྱན་གྱི་ཕུལ་བྱུང་བ། །ཕོ་མོ་གཉིས་སྟོར་འདོད་པའི་བདེ་བ་ཉིད།།

བྱད་མེད་མི་འདོད་སྟེས་པ་སྟེ་ཞིག་མཆིས།།

སྟེས་པ་མི་འདོད་བྱད་མེད་སྟེ་ཞིག་ཡོད།།

ཕྱི་རོལ་བརྟུ་ཡི་བྱད་པར་མ་གཏོགས་པ།།

ཐམས་ཅད་ཀྱན་ཀྱང་འདི་ལ་དགའ་བར་ངེས།།

སིང་ལ་པའི་ཡུལ་ཏ་རའི་མདོར། །བཙུག་ལྷན་འདས་གྱིས་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་
གསུངས།།

གཟུགས་གྱི་ནང་ན་མཛེས་པའི་མཐར་ཐུག་པ།།

སྐྱེས་པའི་མིག་ལ་བྱད་མེད་གཟུགས་ཡིན་ཅིང་།།

བྱད་མེད་མིག་ལ་སྐྱེས་པའི་གཟུགས་ཡིན་ཏེ།།

འདི་ལས་ལྷག་པའི་མཛེས་པ་ངས་མ་མཐོང་།།

སྐྱ་ཡི་ནང་ན་སྟན་པའི་མཐར་ཐུག་པ།།

སྐྱེས་པའི་ན་བར་བྱད་མེད་སྐྱ་ཡིན་ཅིང་།།

བྱད་མེད་ན་བར་སྐྱེས་པའི་སྐྱ་ཡིན་ཏེ།།

འདི་ལས་ལྷག་པའི་སྟན་པ་གང་ཡང་མེད།།

དེ་བཞིན་དྲི་དང་རོ་དང་རེག་བྱ་ཡི།།

འདྲོད་ཡོན་ལྷག་མ་གསུམ་ལའང་སྒྱར་ཏེ་གསུངས།།

སངས་རྒྱས་འཛིན་རྟེན་ཁམས་སུ་མ་བྱོན་གོང་། །ལོ་ནི་སྟོང་ཐུག་དུ་མའི་སྐ་
རོལ་ན། །རྒྱ་གར་ཡུལ་ན་བམ་ཟེའི་གཞུང་ལུགས་གྱི། །མདོ་དང་བསྟན་བཙུག་
བྱ་བ་མང་དུ་ཡོད། །ཁྱིམ་གྱི་མདོ་དང་རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་མདོ། །འདྲོད་པའི་མདོ་ལ་
སོགས་པ་འདི་དག་སྟེ། །རབ་ཏུ་བྱུང་དང་ཁྱིམ་ན་གནས་པ་ཡི། །འགྲོ་ལུགས་སྟོན་
སྟངས་ཅི་དང་ཅི་ཡིན་པ། །སྟན་གྱི་བྱང་སྟོང་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་བཤད། །རྒྱ་གར་

ལྷགས་སྒོལ་ཐམས་ཅད་དེ་ནས་བྱུང་། །མདོ་སྡེ་འགའ་ན་རིག་གནས་བཅོ་བརྒྱད་
 ཅེས། །གསུངས་པའི་གཅིག་ནི་འབྲིག་ཐབས་འདི་ཉིད་ཡིན། །རྒྱ་ཆེར་རོལ་པར་
 བྱང་རྒྱུ་ཐམས་དཔའ་ཡི། །བཅུན་མོར་འོས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐོ་བཞོད་པར། །སྤང་
 འཛོང་བཞིན་དུ་བསྟན་བཅོས་འཆལ་བ་ཞེས། །འབྲིག་ཐབས་ཤེས་པ་དག་གྲང་
 བགང་བར་མཛད། །གཞན་དུ་བསྟན་བཅོས་ཤེས་པའི་བྱང་མེད་ཅེས། །གསུངས་
 པའི་བསྟན་བཅོས་དེ་ཡང་འདི་ལ་ཟེར། །སློབ་དཔོན་གཟུགས་བཟང་ཞབས་གྱིས་
 མཛད་པ་ཡི། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཉུང་དུ་བོད་དུ་འབྱུང་། །ཁ་ཆེ་རྒྱལ་བོ་ཞི་
 བའི་སློན་གྱི་བུ། །བམ་ཟེ་མཁས་པ་གོ་གོས་མཛད་པ་ཡི། །དགའ་བའི་རོལ་བ་བྱ་
 བའི་བསྟན་བཅོས་ཡོད། །དེ་ཉིད་བོད་གྱི་སྐད་དུ་མ་བསྐྱར་ཡང་། །རྒྱ་དཔེ་ཐོར་
 ལུང་གི་དགོན་པར་འདུག །སྤྲུལ་ཞབས་གྱིས་མཛད་པའང་ཡོད་ཅེས་གྲགས།

རྒྱ་གར་ཡུལ་ན་ད་ལྟ་ཡོངས་གྲགས་པའི། །འདོད་པའི་མདོ་དང་ཆགས་
 པའི་བསྟན་བཅོས་ནི། །ཆེ་རྒྱུང་བསྟོམ་ན་ །ཀུན་ཕྱུང་མ་ཤི། །འདོད་ལྡའི་གཙུག་ནོར། །ཨན་
 རྒྱ་རྒྱ། (ཨན་གང་རྒྱ།) །ལུས་མེད་ཡན་ལག་ །ཀུན་གྲུ། །འདོད་པའི་སྒྲུ་རྩལ། །རྟོན་ཏུ། །དགའ་
 བའི་གསང་བ། །རྟོན་ཏུ་བྱ་དྲི་པོ་གྲ། །དགའ་བའི་རིན་ཆེན་རྣམ་གསལ། །བརྒྱུ་ཡག་ །མདའ་ལྷ་པ་སོགས།
 ལུས་ཏུ་ལྷག་ཅམ་ཡོད། །དེ་དག་རྣམས་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ནི། །དབང་ལྷག་ཆེན་
 པོའི་ཆགས་པའི་བསྟན་བཅོས་དང་། །བར་བླ་ལྷ་ཡ་ནའི་ (བླ་ཡ་ན) །འདོད་
 པའི་མདོ་གཉིས་ཡིན། །འདིར་ཡང་ཁོ་བོས་དེ་ལ་བརྟེན་ཏེ་བཤད།

ཕྱི་མའི་རིགས་བཤད་པ།

types of men and women

ཕྱི་མའི་རིགས་ནི།

ཕྱི་མ་མི་འདྲའི་རིགས་ནི་མང་ན་ཡང་།།

རི་བོང་རིགས་དང་རི་དྲགས་ཁ་གཤི་རིགས་།།

ཁྱུ་མཚོག་སྒྲིང་གི་རིགས་དང་རྟ་ཡི་རིགས་།།

རྒྱམ་པ་བཞི་པོ་འདི་ལ་མ་འདུས་མེད།།

༡ རི་བོང་རིགས་ནི་ལུས་པོ་ཆེ་རྒྱུ་རན། །བསམ་པ་བཟང་ཞིང་བཞིན་ལ་འཇུ་
བག་ལྡན། །དགེ་བའི་ལས་ཀྱི་ཡ་རབས་གྲོགས་དང་འགྲོགས། །གཞན་གྱི་རྒྱུ་
མ་དག་ལ་སྦྱོད་པ་སྤངས། །མཐོ་ལ་གུས་གིང་དམན་ལ་པན་འདོགས་ཀྱིས། །རྟེན་
པར་སྤྱོད་པའི་ཟས་དང་གོས་ལ་སྦྱོད། །འདས་དང་མ་འོངས་དག་ལ་མི་དཔྱོད་
ཅིང་། །རྟ་ལྟ་སྦྱོད་ལུག་ཅི་དགའི་ངང་དུ་སྦྱོད། །ཕྱི་མཚན་འགྲང་བའི་ཆེན་མོར་
དྲག་ཅམ། །ཁོར་ལུང་དཔྱིབས་ནི་འཇམ་ཞིང་རྒྱུ་པ་ཉིད། །འཕྲིག་པ་མཐོགས་
གིང་ཁུ་བ་ལྷུང་དུ་འབྱིན། །རྟུ་རྟུ་ཁུ་བ་དག་ལས་དྲི་ཞིམ་འབྱུང་། །ཞིང་ས་བཟང་
ཞིང་སྦྱོད་པའི་ཡུལ་རྒྱམས་སྤྱ། །རི་བོང་རིགས་ནི་མང་དུ་ཡོད་པ་ཡིན།།

༢ རི་དྲགས་རིགས་ནི་མིག་འབྱར་ཕྲག་ཞིང་ཆེ། །སྦྱོབ་དཔོན་ལ་གུས་གཙང་
སྤྲིའི་ལས་ལ་དགའ། །ཤེས་རབ་རྣམས་ཞིང་འགྲོ་ཆེ་མཆོང་རྒྱག་ཀྱིས། །རྟ་ལྟ་སྤྱོད་

ལེན་རྒྱན་གོས་བབས་པོ་གྱོན། །བདེན་པར་སྤྲོ་ཞིང་ལྟོ་འདོད་ཆེ་བ་སྟེ། །གྲོགས་
པོ་རྣམས་ལ་རྟག་ཏུ་ཟས་མགྲོན་གཏོང་། །འདོམས་དང་མཆན་ཁུང་དག་ན་སྤྲོ་
ཏུང་ཞིང་། །འདི་ཡི་སྤྱེས་པའི་དབང་པོ་སོར་བརྒྱད་ཅམ། །ཕལ་ཆེར་ས་སྟངས་ཡུལ་
གྲུ་མ་ལུས་ན། །རི་དྲགས་རིགས་འདིའི་སྤྱེས་པ་མང་དུ་འོང་།།

༡ གྲུང་གི་རིགས་ནི་གཟུགས་ཆེ་བཞིན་མདངས་མཛེས། །རང་བཞིན་མི་བརྟན་
ངོ་ཆ་རྒྱང་བའི་རིགས། །གྲོགས་དང་མཐུན་པར་སྤྲོ་ཞིང་གུས་པར་སྤྲོ། །ཟས་མང་
ཟ་ཞིང་སྤྲད་དག་ལ་མཁས། །སྤྱོད་པ་འཆལ་ཞིང་འདོད་ཆགས་ཆེ་བ་སྟེ། །བྱད་
མེད་སྟེང་ཆད་ཀུན་ལ་སྤྱོད་པར་བྱེད། །འདི་ཡི་སྤྱེས་པའི་དབང་པོ་སོར་བརྒྱ་
ཅམ། །རྩལ་རྒྱ་ཁུ་བ་དག་ལས་དྲི་ངན་འབྱུང་། །ཕལ་ཆེར་རྒྱ་མཚོའི་འགྲམ་དང་
ཐང་ཆེན་གྱི། །ཡུལ་གྲུ་དག་ན་རིགས་འདི་མང་དུ་མཆིས།།

༢ རྟ་ཡི་རིགས་ནི་རྒྱག་ཅིང་གཟུགས་རགས་ཆེ། །མདོག་ནག་རྒྱང་པ་རིང་ཞིང་
ལྷུང་དུ་འགོ། །ཁྲོས་པའི་ཉམས་ལྡན་ཁྲམ་དང་རྩུན་ལ་དགལ། །ཆུན་གཞོན་ཁྱད་
མེད་བྱད་མེད་ཀུན་དང་འགྲོགས། །རིགས་འདི་ཉ་ཅང་ཆགས་པ་ཆེ་བ་སྟེ། །ཉན་
ན་རང་གི་མ་སྤིང་ལ་ཡང་སྤྱོད། །ཉེ་བའི་གཉེན་དང་སྤྲུམ་མའི་བུ་མོ་སོགས། །འོས་
མ་ཡིན་པ་མཐའ་དག་བསྟོན་པར་བྱེད། །འཕྲིག་པ་ཅི་ཅམ་སྤྱད་ཀྱང་སྟོབས་མི་
འཛོར། །བྱད་མེད་མེད་པར་ཞག་གཅིག་སྟོད་པའང་དགལ། །ཕོ་མཆན་མཁྲིགས་
གིང་གིན་ཏུ་སྟོམ་པ་སྟེ། །འགྲུང་བའི་ཆོ་ན་སོར་ནི་བརྒྱ་གཉིས་ཅམ། །ཁུ་བ་མང་

ཞིང་རྩི་མ་ངན་པ་འབྱུང་། །ཡུལ་རྣམས་ཀྱན་ན་རིགས་འདི་མང་མོད་གྱི། །འོན་
 ཀྱང་ཆར་ཚུད་ཀོན་ཅིང་ས་རྩུབ་པའི། །ཚ་བའི་ཡུལ་ན་ལྷག་པར་མང་བ་ཡིན། །དེ་
 ལྟར་བཤད་པའི་རིགས་ཀྱི་ཕ་བ་བཞི། །སྤྱར་ཡང་རྒྱས་པར་དབྱེ་ན་བཅུ་དྲུག་
 རྟེན། །དབེར་ན་རི་བོང་རིགས་ཀྱི་རི་བོང་དང་། །དེ་བཞིན་རི་བོང་རིགས་ཀྱི་རི་
 དྲུགས་ཏེ། །རི་བོང་རིགས་ཀྱི་སྤྱང་དང་རྟ་ཡི་རིགས། །དེ་བཞིན་རི་དྲུགས་རིགས་
 ལ་བཞི་ཡོད་དེ། །སྤྱང་དང་རྟ་ཡི་རིགས་ལ་འང་བཞི་བཞི་ཉིད། །དེ་འདྲའི་རིགས་
 ཀྱི་ཁྱད་པར་ཐུ་མོ་རྣམས། །མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་ན་གཤམ།

མོའི་རིགས་ནི།

མོ་ལ་མི་འདྲའི་རིགས་ནི་མང་ན་ཡང་།

བསྐྱ་ཅན་གྱི་རིགས་དང་རི་མོ་ཅན།

དུང་ཅན་མ་དང་སྤྱང་ཆེན་མ་ཡི་རིགས།

རྣམ་པ་བཞི་པོ་འདི་ལ་མ་འདུས་མེད།

༡ བསྐྱ་ཅན་ནི་སྤྱད་མེད་རིགས་ཀྱི་མཆོག །མངོས་འཕུམ་བཞིན་དྲངས་ཐུ་ལ་ལྷེ་མ་
 པའི་གཟུགས། །སྤྱེ་ཐིག་མེད་ཅིང་དཀར་བ་ངང་པའི་མདོག །གནག་སྐུ་མ་གཅིག་ཏུ་
 རིང་བའི་སྒྲ་དང་ལྗན། །རི་དྲུགས་སྒྲག་པ་བཞིན་དུ་གཡོ་བའི་མིག །སྒྲ་ཡི་སྤྱུ་ག་
 རུང་ཞིང་སྒྲིན་མ་སྐུག །གཙང་མའི་གོས་དང་དམན་པའི་ཟས་ལ་དགའ། །མེ་

ཏྲིག་ལ་སོགས་ཏུ་དུའི་རྒྱན་ཙམ་འདོགས། །བྱམས་སེམས་ཆེ་ཞིང་དག་པའི་
 ལས་ཅན་ཏེ། །རང་གི་ཁྱོ་ལས་གཞན་ལ་ཆགས་པ་སྤངས། །འཇམ་ཞིང་རྒྱུ་ལ་
 རྒྱག་པའི་རུ་མ་ལྟན། །འདི་ཡི་སྒྲེག་ནས་ཟབ་ཏུ་སོར་དུག་ཙམ། །ཁྲི་མཚན་དག་
 ལས་པདྨའི་དྲིང་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་པདྨ་ཅན་ཞེས་བྱ། །དགའ་བྱེད་Ram
 རྒྱལ་པོའི་བཙུན་མོ་རོལ་རྟེན་མ་ Sita། །སྒྲུ་སངས་སུ་ལྷའི་རྒྱུང་མ་ Draupati
 ཏྲོ་བ་ཏི། །དེ་ལ་སོགས་པ་པདྨ་ཅན་གྱི་རིགས། །ལལ་ཆེར་སྒྲོན་གྱི་དུས་ན་མང་
 དུ་བྱུང་། །ལུང་མཐིལ་ཞིང་ས་གཤིན་པའི་ཡུལ་རྣམས་སུ། །རིགས་བརྒྱད་བཟང་
 པོ་དག་ལ་སྒྲེབ་ཡིན།།

༡ རི་མོ་ཅན་ནི་རིང་བྱང་སྒྲོམས་པའི་གཟུགས། །ཏ་ཅང་རྒྱག་པ་མ་ཡིན་སྒྲེམ་མ་
 ཡིན། །གཡོ་བའི་མིག་དཀྱུས་པདྨའི་འདབ་ལྗར་ཡངས། །ཏིལ་གྱི་མེ་ཏྲིག་འདྲ་
 བའི་སྒྲ་དང་ལྟན། །ཁ་དོག་སྒྲ་ཚོགས་བཀྲ་བའི་གོས་གྲོན་ཞིང་། །མེ་ཏྲིག་སེར་
 པོའི་ཐེང་བ་འདོགས་པར་བྱེད། །རི་མོའི་རིགས་བྱེད་ཀྱན་ལ་རབ་དགའ་ཞིང་། །
 རོ་མཚར་ཅན་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཉན་ལ་སྒྲོ། །ནེ་ཙོ་ལ་སོགས་བྱིའུ་རྒྱུད་སྒྲ་ཚོགས་
 བསྐྱེད། །ཏྲག་ཏུ་བྱིས་པའི་ཚོགས་གྱིས་བསྒྲོར་ཞིང་གནས། །བྲིས་པའི་རི་མོ་
 བཞིན་དུ་གཟུགས་མཛེས་པ། །དེ་ཕྱིར་འདི་ལ་རི་མོ་ཅན་ཞེས་བཟོད། །འབྲིག་
 པའི་བདེ་ལ་འདུན་པ་རྒྱུང་བ་ཉིད། །ཁྱད་པར་གཞན་ནི་པདྨ་ཅན་དང་འདྲ། །སྒྲེ་
 གནས་རྒྱུ་ཞིང་ཟབ་ཏུ་སོར་བརྒྱུད་དེ། །འདོམས་གྱི་སྒྲུ་ཏུང་དྲངས་པའི་རྒྱ་

མཚན་འབེབས། །ཡུ་ལོ་མ་ཀ་དང་ནི་རོ་ལྷན་མ། །བུད་མེད་རི་མོ་ཅན་གྱི་རིགས་
ཡིན་ཅིང་། །གར་ཀ་པེ་རི་དང་སི་རྩ་སོགས། །རྩ་བོ་ཆེན་པོའི་འགྲམ་དུ་འབྱུང་
བར་བཤད།།

༡ རྩ་ཅན་མ་ནི་སྤ་ལ་རིང་བའི་གཟུགས། །མགྲིན་པ་ཀློག་ཅིང་སྤ་ཙེ་གྲེན་དུ་
ཐྱོགས། །གདོང་པའི་དབྱིབས་རིང་མཛེས་པའི་ཁ་དོག་ལྷན། །སྤ་ཚོགས་ཁ་ཟས་
ཡང་དང་ཡང་དུ་ཟ། །ཁྱིམ་དང་གཡོག་འཁོར་སྤྱོད་ལ་མཁས་པ་ཉིད། །ཁ་བདེ་
ཁོག་གསལ་སྤ་གསང་རྩང་བའི་རིགས། །འགྲོགས་ཚད་ཀྱན་ལ་སྤྱར་དུ་འདྲིས་
བར་སྤ། །ཆུན་རབས་རྒྱམས་ལ་བཀྱར་སྤི་རྩང་མོད་ཀྱང་། །རང་གི་ཁྱིམ་དང་
མཐུན་པར་འགྲོགས་ཞེས་བཤད། །ཕྱག་དོག་དང་ནི་ཆགས་པ་ཆེ་བ་སྤ། །སྤེ་
གནས་དྲོད་ལྷན་ཟབ་དུ་སོར་བརྩུ་ཙམ། །འདོམས་སྤ་སྤྱག་ཅིང་གཡའ་རྩ་འབྱིན་
བར་སྤ། །ལུས་དང་སྤ་ག་དག་ལས་སྤྱར་དྲི་འབྱུང་། །འཛིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་བུད་
མེད་པལ་མོ་ཆེ། །དུང་ཅན་མ་ཡི་རིགས་སྤ་འདུས་མོད་ཀྱང་། །ཡུལ་གྱི་བཟང་
དན་ཚ་གང་ཁྱད་པར་ལས། །དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མི་འདྲ་མང་དུ་འོང་། །ཁ་
མང་ཕྱེ་བདེ་མགྲིན་པ་འཁྱོག་པ་གསུམ། །རིགས་འདི་ཉིད་ལ་མི་འབྲུལ་
རྟགས་སྤ་བཟུང་།།

༢ སྤང་ཆེན་མ་ནི་བོད་ཐུང་ཡན་ལག་སྤོམ། །ཁ་སྤ་འཐུག་ཅིང་འཕོང་མགོ་གཞན་
ལས་ཆེ། །མིག་དམར་སྤ་རྩལ་ཕྱག་པ་སྤྱར་དུ་གཞེལ། །རྩུ་མ་གཉན་དུ་སྤོམ་ཞིང་དོ་

ལྟར་སྒ། །ཟས་མང་ཟ་ཞིང་དྲག་ལ་འཆར་བའི་སྒ། །མགོ་མཇུག་མེད་པའི་ལུས་
 བོ་རྒྱུན་གྱིས་གཡོགས། །གཡེམ་པའི་ལས་དང་མ་རབས་གཏམ་ལ་དགལ། །ཕལ་
 ཆེར་རང་གི་ཁྱོད་དང་ཁ་བྲལ་བྱེད། །སྦྱེས་པ་གཟུགས་ཆེན་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་
 དང་། །གཞན་ཡང་རྟེན་ཆེད་ཀྱིན་ལ་བརྟེན་པ་སྟེ། །ཤིན་ཏུ་འབར་བའི་འདོད་
 ཆགས་ཤུགས་ལྡན་པས། །བྱ་དང་ཕ་ལའང་ཉལ་བོ་འདོད་པར་བྱེད། །ཞག་རེ་
 བཞིན་དུ་འཁྲིག་པ་ལན་མང་དགོས། །སྦྱེས་པ་བརྒྱལ་སྦྱུད་ཀྱང་མི་ཆོམ་ལོ། །སྦྱེ་
 གནས་སྤྱུ་མང་མེ་ལྟར་དོད་འབར་ཞིང་། །ཏྲ་ཏུ་བརྒྱན་འཇག་སྒྲུང་མོའི་དྲི་འདྲ་
 འབྱུང་། །གཡེམ་མ་འདི་འདྲ་རྒྱུང་མར་མི་འོས་ཀྱང་། །ལས་ལ་རེམ་པས་ཁོལ་མོ་
 མཆོག་ཏུ་གྲགས།

དེ་ལྟར་བྱད་མེད་ཅ་བའི་རིགས་བཞི་ལ། །སྒྲར་ཡང་བཞི་བཞིར་བྱེ་བས་
 བརྒྱ་དྲུག་སྟེ། །བརྒྱ་ཅན་གྱི་བརྒྱ་ཅན་ལ་སོགས། །གོང་དུ་བཤད་པ་རི་བཞིན་
 ཤེས་པར་བྱ། །དབྱེ་བ་འདི་དག་དབང་ལྷག་ཆེན་པོས་གསུངས། །བརྒྱ་ལྷ་ཡ་ནས་
 (བརྒྱ་ཡ་ན) གསུམ་གཉིས་དྲུག་ཏུ་བཤད། །རི་བོང་བྱ་མཆོག་རྟ་ཡི་རིགས་
 གསུམ་པོ། །རི་དྲགས་ཆོད་མ་སྒྲུང་མོ་གསུམ་ནི་མོ། །སྟེ་ཆོན་གཉིས་ཀྱི་རབ་
 འབྲིང་ཐ་མ་ནི། །གྲངས་ཀྱི་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱ། །གཞན་ཡང་དབྱེ་
 རྒྱལ་མང་དུ་བཤད་མོད་ཀྱང་། །རྒྱུང་ཟད་ཅམ་རེ་མིན་པ་ཐམས་ཅད་མཐུན། །

མོ་མོའི་རིགས་བཤད་པའི་སྒྲུབས་སོ།

སྒྲེ་བའི་རྟགས་མཚན་བཤད་པ།

Mole or Facial marks and their meaning

ལུང་མེད་གང་གི་གཡོན་གྱི་འགམ་རྩ་རུ། སྒྲེ་བ་དམར་པོའི་མདོག་ཅན་ཆགས་
 གུར་པ། གཞོན་རྩའི་དུས་སུ་དཀའ་སྟུག་ཕྱང་མོད་གྱི། སྒྲེ་བ་ལྷོན་ནས་བདེ་
 སྦྱིད་དཔལ་ཐོབ་འགྱུར། གཡལ་ཏེ་སྒྲེ་བ་ནག་པོ་ཆགས་ན་ནི། རང་ལོ་བཞི་བརྒྱའི་
 འོག་ཏུ་བདེ་ལྡན་འགྱུར། གང་གི་དབྱལ་བའི་དབུས་གྱི་སྒྲེ་བ་མཚན་སྟུ། ཁ་དོག་
 བཀ་པོའི་སྒྲེ་བ་ཆགས་གུར་པ། རང་བཞིན་རན་ཅིང་གོགས་དང་མཐུན་མི་
 འགྱུར། གཡལ་ཏེ་དམར་པོ་ཆགས་ན་ཁྱོ་ཡིས་བྱམས། དབྱལ་བའི་གཡོན་དུ་སྒྲེ་
 བ་ཆགས་པ་ནི། གུན་གྱིས་བྱམས་གིང་ནོར་དང་བཀྱར་བསྟེ་རྟེད། གཡལ་ཏེ་
 དབྱལ་བའི་གཡས་སུ་ཆགས་ན་ནི། གང་བརྩམ་ལས་རྒྱམས་མཐའ་རུ་ཕྱིན་མི་
 འགྱུར། གང་གི་གཡོན་གྱི་སྒྲིན་མའི་འོག་དག་ཏུ། སྒྲེ་བ་ལྗང་ཁུའི་ཕྱང་བ་ཆགས་
 གུར་པ། རྒྱ་ཆེན་ལོངས་སྤྱོད་དག་དང་འབྲད་འགྱུར་ཞིང་། རྒྱལ་ཁྲིམས་གཙང་
 ཞིང་བདག་པོས་བྱམས་པར་འགྱུར། སྒྲེ་བ་དམར་པོ་མིག་གི་གྲར་ཆགས་པ། ལྷ་
 ངན་མི་འབྱལ་མཚན་གྱི་འོག་ཏུ་འཆི། མཁུར་ཚོས་དག་ལ་སྒྲེ་བ་ཆགས་པ་ནི། འོག་
 ཏུ་འབྱོར་མིན་གྱི་ཏུ་དབུས་མི་འགྱུར། གང་གི་སྐྱ་ལ་སྒྲེ་བ་ཆགས་པ་ནི། བཀ་
 རིང་ཡུལ་བཞོད་གང་བརྩམ་བྱ་བ་འགྱུར། འགམ་ལྟག་གཡས་སུ་སྒྲེ་བ་
 ཆགས་པ་ནི། ཏྲག་ཏུ་དག་པོའི་སྟུག་བསྐྱལ་ཕྱོང་བར་བཤད། ཁ་ཡི་ཏེ་འཁོར་

དག་ལ་སླེ་བ་ཡོད། །ཀུན་གྱིས་བུམས་ཤིང་ཟས་ནོར་ཡོངས་སྤྱོད་རྟེན། །གང་གི་
 འོལ་གོར་སླེ་བ་ཆགས་པ་ནི། །ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ནོར་གྱི་བདག་པོར་འགྱུར། །དེ་
 བཞིན་ན་པའི་གོང་དུ་སླེ་བ་ཆགས། །འབྲུགས་ཤིང་སླེ་བོ་ཀུན་གྱིས་བཀུར་བར་
 བཤད། །མ་གྱིན་པའི་སྤྲོད་དུ་སླེ་བ་ཆགས་པ་ནི། །རེ་བ་མེད་པའི་ཕྱོགས་ནས་
 ཡོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །གཡོན་གྱི་རུ་མར་སླེ་བ་ཆགས་གྱུར་ན། །བུ་མོ་མང་དུ་སླེ་ཞིང་
 རྒྱག་བསྐྱལ་འགྱུར། །བུད་མེད་གང་གི་གཡས་པའི་རུ་མ་ལ། །སླེ་བ་ཆགས་པས་
 བུ་མང་བཅའ་བར་བཤད། །གཡས་གཡོན་ཕྱག་པར་སླེ་བ་ཆགས་པ་ནི། །ཀུན་
 གྱིས་ནོན་པར་དཀའ་བའི་སྟོབས་ལྡན་འགྱུར། །བྲང་ལ་སླེ་བ་ཆགས་ན་བསམ་པ་
 ངན། །ལྟོ་བར་སླེ་བ་ཆགས་ན་ལྟོ་འདོད་ཆེ། །དེ་ལྟར་བུད་མེད་ལུས་ཀྱི་གཡོན་
 ཕྱོགས་ལ། །སྦྱར་ཏེ་དགོ་སྤྲིག་མཚན་མ་གང་བཤད་པ། །སྦྱིས་པ་ན་མས་ལ་
 གཡས་སུ་ལྟོག་སྟེ་སྦྱར། །འོན་ཀྱང་འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་ཆེར་མ་མཆིས། །སླེ་བའི་
 རྒྱགས་མཚན་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

Sex is the price women pay for love!

Love is the price men pay for sex!

ཐུང་མེད་གྱི་ཆེད་རིམས་པ་བཤད་པ།

life stages of women

བཙུ་གཉིས་ལོ་ཡི་འོག་རྒྱ་གནས་པ་ཡི། ཐུང་མེད་ནམས་ནི་གཞོན་ནུ་མ་རུ་
བཟོད། མོ་རྩི་ལ་དུ་ལ་ Comb, honey, pastries མོགས་སྦྱིན་བྱ་ཞིང་། འོ་
བྱ་དགའ་བའི་གཏམ་ཡང་བཟོད་པར་བྱ། བཙུ་གསུམ་ནས་བཟུང་ཉེར་ལྔ་
ལོན་གྱི་བར། ཐུང་མེད་དར་མ་ཉིད་དུ་བཟོད་པ་སྟེ། འོ་དང་སེན་མོ་ལ་
མོགས་གདབ་བྱ་ཞིང་། ལྷན་ཅིག་འགོག་སྟེ་དགའ་བ་བྱང་བར་བྱ། ཉེར་དྲུག་
ནས་ནི་ལྔ་བཙུ་ལོན་གྱི་བར། སྦྱིན་པའི་ཐུང་མེད་ཉིད་དུ་བཟོད་བྱ་སྟེ། ཆགས་
པའི་གཏམ་དང་སོ་དང་སེན་མོ་སྦྱིན། རེ་བཞིན་འདོད་པའི་ཡོངས་སྟོང་སྦྱིན་
པར་བྱ། ལྔ་བཙུ་བཀལ་བར་གྱུར་ནས་ཐུང་མེད་ནམས། ཆམ་མོ་ཉིད་དུ་
བཟོད་པར་བྱ་བ་སྟེ། སྦྱན་དང་ཞེ་སའི་ཆོག་གིས་བཀྱར་བྱ་ཞིང་། འབྲལ་ལུག་
ལེགས་པའི་གོས་ཀྱང་འདྲི་བར་བྱ། ཐུང་མེད་གྱི་ཆེད་རིམས་པ་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

Women want to wait for the perfect partner,

but all they usually get is older!

འདོད་པའི་ཁྱད་ཆོས་བཤད་པ།

the ethics or importance of sex

འདོད་ཁམས་ས་ཡི་སྟེང་དུ་སྐྱེས་པའི་མི།

མི་མཐུན་རིགས་ཅན་པོ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་འདོད།

འདོད་པའི་བདེ་བ་བདེ་བའི་ནང་ན་མཆོག།

མཆོག་དམན་ཀུན་གྱིས་རྟོག་པར་སྒྲ་བའང་ཡིན།

གལ་ཏེ་འབྲིག་པའི་འབྲེལ་བས་མ་བསྟུས་ན། ཁོ་མོའི་རིགས་ནི་འདི་ལྟར་ཐ་
དད་པས། འཛིག་རྟེན་ཁམས་སུ་སྟེ་གཉིས་ཆད་ཀྱང་ཏེ། རྟག་ཏུ་གཡུལ་དང་
ཚོད་པས་གནས་པར་ངེས། འདོད་པའི་ནགས་སུ་བཞུགས་པའི་དགོ་སྟོང་
ནམས། འདི་ཡི་རིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་མི་མཁྱེན་མོད། འདུང་འབྱུང་བཅོ་བརྒྱད་ལྟར་
པའི་ལུས་རྟེན་ཀྱང་། ཐོབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་པོ་དེ་ནས་འབྲིག་པ་
སྒྲངས་ན་མི་ཡི་འཛིག་རྟེན་ཁམས། རྟག་ཅིག་ཙམ་ལ་ངེས་པར་སྟོང་འགྱུར་
ཞིང་། མི་ཡི་སེམས་ཅན་མེད་ན་དགོ་སྟོང་དང་། སངས་རྒྱུས་བསྟན་པ་དེ་ལས་
ག་ལ་འོང་། རྒྱུ་དུག་མཆོག་གཉིས་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་བྱོན། རྟོན་པ་གཤེན་རབ་
འོལ་མོ་ལུང་དུ་འབྱུངས། ཏཱ་མིང་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་ནག་མཁར་དུ་སྐྱེས། འདོད་པའི་
འབྱུང་ས་གང་ཡིན་བཤད་མི་དགོས། ཆངས་པའི་ཁ་ལས་བྲམ་ཟེའི་རིགས་བྱུང་
ཞེས། ལྷ་སྟེགས་གཞུང་ལས་བཤད་པ་བདེན་དཀའ་ཡང་། ལུང་མེད་འདོམས་

ནས་རིགས་བཞི་ཀུན་སྦྲུལ་པ། །མཁས་སྤྱན་སྦྱེ་བོ་སྤྱན་གྱང་བསྟོན་དུ་མེད། །ཞོར་
དང་དབང་ཐང་བྲལ་བའི་ཕོ་མོ་ཡང་། །མལ་གྱི་ནང་ན་མཐོ་རིས་བདེ་བ་
ཚོགས། །མགོ་བོ་དུང་ལས་དཀར་བའི་ཀླད་པོ་ཡང་། །ཀླན་མོའི་རུམ་ན་བཟོད་
མེད་དགའ་བ་མྱོང་། །བསམ་བ་ངན་བས་བསྐྱམ་ཞིང་བརྟེན་བ་མིན། །གནོད་
བའི་སེམས་གྱིས་མདུང་གིས་སྤྲག་བ་མིན།

འདོད་པའི་མི་ལ་འདོད་པ་སྦྱིན་བ་ལ།

དག་བ་མེད་གྱང་སྤྲིག་བ་ག་ལ་ཡོང་།

འདོད་པ་ཅན་ལ་བྱུང་མེད་སྟོད་བ་ནི།

སྦྱིན་བ་རྒྱུས་གྱི་ནང་ན་མཚོག་ཡིན་ཅེས།

དུས་གྱི་འཁོར་ལོའི་སྐབ་ཐབས་ལེའུར་གསུངས། །ཡིད་མི་ཆེས་ན་དེ་རུ་ལྟོས་དང་
གསལ། །སྤྱང་བོའི་མི་ཡིས་གསེར་ལ་སྒྲ་གཉེར་བྱེད། །ལྟོག་པའི་མགོན་གྱིས་ཟས་
ལ་མཆིལ་མ་འདེབས། །ཀུན་གྱིས་ཁ་ནས་སྟོད་བ་འདི་ཡིན་གྱང་། །ཀུན་གྱིས་
སེམས་ནས་དགའ་ས་འདི་ཉིད་ཡིན། །གསེར་དབུལ་རྟ་སྤྱང་འབྱོར་ལྷན་ཁོ་ནས་
འཐོབ། །འབྲིག་པའི་ལོངས་སྟོད་མཚོག་དམན་ཀུན་གྱིས་རྟེད། །ཉི་འོད་རླུང་དང་
ས་གཞི་རྩ་ལ་སོགས། །རིན་ཆེན་གང་ཡིན་ཀུན་ལ་སྤྱན་མོང་ཉིད། །ས་སྤྱང་རོ་
མཚར་གང་ཡིན་མི་ཡིས་བསྐྱབ། །མི་ཡི་འགོ་བ་ཕོ་མོའི་འབྲིག་པས་བསྐྱབ། །དེ་
ལྟར་བསམ་ན་དབང་པོ་གཉིས་སྟོར་ལས། །ལྷག་པའི་དོན་ཆེན་བྱ་བ་ཅང་སྤྱིད་

དམ། །དེ་ལྟར་དོགས་ཅན་གྱི་ལས་ལ་ཡང་། །ནན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་དཀར་
 ཆེགས་མི་དགོས་པར། །པོ་མོ་ཐམས་ཅད་རང་དགར་ཞུགས་པ་འདི། །རྟེན་འབྱུང་
 རྒྱལ་པོས་བཞག་པའི་སྤྱིམས་ལུགས་ཡིན། །བཟོ་དང་རིགས་པ་བསྐྱབ་ལ་མ་
 ལྟོས་པར། །རྒྱ་ཚོད་བྱེད་ལ་ཉལ་བའི་སྦྱོར་བ་ཡིས། །བྱ་སྟོན་ཆོས་རྗེའི་སྐྱེ་བརྟན་
 གསོན་པོ་དེ། །བསྐྱབས་པའི་རྒྱལ་ལ་བྱེད་ཅག་མ་མཚར་རམ། །རྒྱ་རྒྱེན་འདུས་
 པའི་འབྲུལ་ཀྱན་མཚར་བ་སྟེ། །པོ་མོ་འདུས་པའི་འབྲུལ་འདི་ཀྱན་ལས་མཚར། །
 རོ་མཚར་རིག་གནས་སྒྲུན་པོ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །མ་བསྐྱབ་དང་གིས་ཤེས་པ་ལྟག་
 པར་མཚར། །རོ་མཚར་གནས་ལ་མཚར་དུ་མི་འཛིན་པ། །ས་སྐྱ་བླ་མས་སྒྲུན་པོའི་
 རྟགས་སུ་གསུངས། །ཨ་ཅང་ཁོ་བོ་དེང་སང་སྦྱོན་པ་སྟེ། །མ་སྦྱོས་པ་རྣམས་བཞད་
 གད་བྱེད་ཀྱང་འཚལ། །བདེ་བ་སྦྱོང་བ་དེ་ཡང་དོན་རྒྱུད་མིན། །རིགས་བརྒྱད་
 བསྐྱེད་པ་དེ་ཡང་དོན་རྒྱུད་མིན། །བདེ་སྦྱོང་དང་ནས་ཆགས་ལམ་སྦྱོང་བུས་ན། །
 དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དོན་རྒྱུད་ག་ལ་ཡིན། །སྦྱོས་པ་རེ་རེའི་ཐད་ན་བྱད་མེད་རེ། །བྱད་
 མེད་རེ་རེའི་ཐད་ན་སྦྱོས་པ་རེ། །གཉིས་ཀའི་སེམས་ལ་གཉིས་སྦྱོར་འདོད་པ་
 རེ། །གཙང་མའི་ཚངས་སྦྱོད་གནས་པའི་གོ་སྐབས་ཅི། །འོས་པའི་ལས་རྣམས་
 དངོས་སུ་བཀག་པ་ན། །མི་འོས་ལས་རྣམས་ལྟོག་ཏུ་བྱེད་ངེས་པས། །སྦྱོ་བོ་
 རྣམས་གྱི་མ་བཅོས་འདོད་པ་འདི། །ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་སྤྱིམས་གྱིས་ག་ལ་
 བོན། །དངས་མ་དུག་ལྟན་དོ་རྗེའི་གོང་བྱེད་དུ། །འཁོར་ལོ་ལྟ་ལྟན་ཅ་ཡི་འབྲུལ་

འཁོར་ལ། །རང་བཞིན་གཤིས་ཀྱིས་གནས་པའི་བདེ་བ་འདི། །སྒྲིན་དུ་བབས་
ནས་དགག་པ་ཅི་ལ་འབྱད། །འདོད་པའི་དོན་ལ་དགའ་བ་འདོད་ཆགས་ཏེ། །འདོད་
པའི་དོན་ལ་དགའ་བ་དད་པ་ཉིད། །མི་འདོད་དོན་ལ་འཛིགས་པ་ཞེས་སྟེ། །མི་
འདོད་དོན་ལ་འཛིགས་པ་ངེས་འབྱུང་ཉིད། །འདོད་དང་མི་འདོད་སེམས་ཀྱི་
བྱད་ཚོས་ཏེ། །བསྐྱར་དུ་བཏུབ་ཀྱང་སྤང་དུ་མེད་པ་ལགས། །འདོད་པའི་བྱད་ཚོས་
བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

Without food and clothes, the body becomes

thin and weak!

Without sex, the mind becomes

restless and unsatisfied!

བུད་མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་བཤད་པ།

Virtue of women

དེས་ན་ཉོན་མོངས་ལམ་དུ་བྱེད་པ་འདི། ཁྱིམ་ཏུ་དབྱུང་ཆེ་ཐེག་པ་ཀུན་གྱི་ལྷགས། །
 རང་གི་རང་དོན་ལུ་ལྱུ་གྱི་སྤྱི་དོན་དང་། རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་སྤྱི་དོན་སྤྱི་པོའི་འཚོ་ཐབས་
 རོགས། ཆེ་ཆུང་བྱ་བ་གང་དང་གང་བྱེད་ཀྱང་། མེད་དུ་མི་རུང་བའི་བུད་མེད་ཡིན། །
 འདོད་པའི་དོན་ལ་སྤོན་ལམ་འདེབས་པ་དང་། ལྷག་པའི་ལྷ་ལ་མཆོད་སྦྱོར་བྱེད་པ་
 རོགས། བུད་མེད་དག་དང་ལྷན་གཅིག་བསྐྱབ་ན་ནི། བསྐྱེད་མེད་འབྲས་བུ་ལྷ་
 དུ་སྦྱོར་བར་བཤད། ཡངས་པའི་འཛིག་རྟེན་མུ་དམ་ཐང་བཞིན་ཆེ། ལས་མང་
 ལུང་གིས་སྦྱོས་བུ་དེས་པར་སྦྱོ། ཇེ་ལ་དགའ་བའི་སྦྱོ་བ་སྦྱོར་བུས་པའི། ཅེད་
 གྲོགས་བུ་མོ་ལས་གྱི་སྦྱུལ་པ་འདྲ། མཐོང་བས་ཡིད་དགའ་གཟུགས་གྱི་ལྷ་མོ་སྟེ།

རིགས་བརྒྱད་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་ཞིང་ས་ཡིན།

སྤྱག་པའི་ནད་གཡོག་བྱེད་པའི་མ་མ་དང་།

སྦྱོ་བའི་སེམས་གསོ་གཏོང་བའི་སྤྱན་དངགས་མཁན།

ཁྱིམ་གྱི་ལས་ཀུན་བྱེད་པའི་གཡོག་མོ་སྟེ།

ཆེ་གཅིག་ཅེ་དགས་སྦྱོང་བའི་གྲོགས་མོ་ཉིད་།

སྤོན་བསགས་ལས་གྱིས་འབྲེལ་བའི་ཆུང་མ་ལ།

ཡོན་ཏན་རྣམ་པ་དུག་པོ་འདི་དག་ལྟན། བུད་མེད་གྱི་ཡོན་ཏན་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

བུད་མེད་ཀྱི་གནས་སྐབས་པགས་པ།

The plight of women

བུད་མེད་རྣམས་ནི་མི་བརྟན་གཡེམ་པ་ཞེས། །པགས་པ་འདི་ཡང་གིན་ཏུ་མི་
བདེན་ཏེ། །བྱི་བོའི་ལས་ལ་ཕོ་མོ་ཁྱད་མེད་ཅིང་། །ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ད་དུང་སྒྲེས་
པ་ཐུ། །རྒྱལ་པོ་ཞིག་གིས་བཙུན་མོ་སྟོང་སྤངས་པ། །ད་དུང་ཡོན་ཏན་ཚུལ་དུ་
སྒྲོགས་པར་བྱེད། །བུད་མེད་གཅིག་ལ་མག་པ་བརྒྱ་ཡོད་ན། །དཔེ་མི་སྤྱིད་པ་
བཞིན་དུ་ཇི་ཙམ་སྟོན། །བུད་མེད་སྟོང་ལ་རེས་ཀྱིས་སྤྱད་ན་ནི། །བྱི་ཕོ་བྱེད་པའི་
དོན་ཡང་ག་ལ་ཡོད། །རྒྱུ་མ་སྤྱད་པ་ལོག་གཡེམ་མ་ཡིན་ཕྱིར། །ལྷག་པོ་རྣམས་
ལ་ལོག་གཡེམ་ག་ལ་འོང་། །ཁོར་ལྷན་རྒྱན་པོ་ཁ་བའི་སྒྲ་ལོ་ཅན། །ན་རྒྱུང་བུ་མོ་
འདམས་ནས་ཉེ་བར་བྱེད། །བཙོང་བའི་ཡོ་བྱད་ཙམ་གྱིས་ཕྱིས་ཐང་ཅན། །ཀྱེ་མ་
བུད་མེད་རྣམས་ལ་དཔུང་གཉེན་མེད། །ཕོ་ཡིས་འདམས་ཉེ་ནན་གྱིས་བཀྲལ་པ་
ལས། །ཕོ་ཡིས་འདོད་དེ་རྒྱུར་ལ་མ་འོངས་པས། །ཤིང་ལ་རྩོལ་ལྷན་པ་བཏབ་
པའི་ཆེ། །བུད་མེད་རང་བཞིན་བརྟན་པ་ག་ལ་འོང་།།

སྐྱལ་གཞིག་(ཏ་ཟིག) Persia ལུལ་དུ་རྒྱན་པོ་རེ་རེས་ཀྱང་། །རྒྱུང་མ་
གཞོན་ལྷ་ཙམ་ལེན་པ་སྟེ། །རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ལོག་གཡེམ་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་། །དེ་
མ་ཐག་ཏུ་གསོན་སྟེག་བྱས་ཏེ་གསོད། །གཅིག་ལ་བུ་མོ་ལྷ་ཡིས་ཆོམ་རྒྱས་མོད། །
ལྷ་ལ་རྒྱན་པོ་གཅིག་གིས་ཇི་ལྷར་ཆོམ། །དེ་ལྷར་འཛིག་རྟེན་རྒྱལ་ཁམས་དུ་

མ་ན། །ཁོར་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་རང་འདོད་ཁྱིམ་སྒོལ་མང་། །དེ་ལ་ཡ་རབས་ཚོས་
 སུ་མིང་བཏགས་ཤིང་། །ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དང་འབྲོད་གྱུར་བས། །མཁས་
 བ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་འཇུག་སྟོན་པ། །བསམ་ཁིང་བསམ་ན་ཡི་ཆད་སང་དུས་
 མེད། །དེས་ན་རིགས་མཐུན་སྒྲུབ་པོས་མགིན་གཅིག་ཏུ། །བསྐྱགས་པའི་རར་སྐད་
 ཁོ་ན་མི་ཉན་པར། །སྐབས་སུ་བདེན་པའི་རྒྱ་མཚན་དཔང་བཅོལ་ནས། །གཟུ་
 པོའི་དྲང་གཏམ་ཅམ་ཡང་སྒྲུབར་མཛོད། །སྒྲུས་པའི་པ་བྱིམ་གཏན་གྱི་སྟོད་ས་
 མིན། །རང་ལམ་བཅོལ་བས་རང་མགོ་ཐོན་པ་དགལ། །ཡུང་སྟོང་ཡུ་མོ་འདྲ་བའི་
 སུད་མེད་ལ། །ཆེ་རབས་གཅིག་གི་གྲོགས་ནི་ཁྱོ་པོ་ཡིན། །རྒྱ་གར་ཡུལ་ན་ནང་མི་
 རེ་རེ་བཞིན། །རྒྱུང་མས་ཁྱོ་པོའི་རྒྱུང་པར་ཐུག་འཆལ་ཁིང་། །རྒྱུང་པའི་རྩལ་ལ་
 བསྐྱེས་པའི་སི་རྩུ་རས། །རང་གི་མགོ་དང་དཔལ་བར་དམར་ཐིག་འདེབས།

བལ་ཡུལ་སོགས་ན་སྒྲུས་པས་སུད་མེད་ལ། །བཅོན་གྱིས་བབྱང་ནས་
 ཆགས་པ་སྒྱུད་ན་ཡང་། །ཆར་མ་ཐག་ཏུ་སུད་མེད་ཡར་ལངས་ནས། །པོ་ཡི་རྒྱང་
 བར་ཐོད་པ་གཏུགས་ཏེ་འགོ། །དང་པོ་མིན་ཅེས་འཐབ་མོ་མང་པོ་བྱེད། །རྗེས་སུ་
 བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞེས་ཐུག་འཆལ་བ། །བསམ་ཁིང་བསམ་གྱིན་བགད་མོ་འཚར་བ་
 སྟེ། །འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་ཡ་རབ་སྟོད་ལམ་ཟེར། །གང་འདོད་ཟས་གོས་རྒྱན་གྱིས་
 བསྐྱུངས་བྱས་ཤིང་། །ཆེ་གཅིག་བྱ་བ་ཀུན་གྱི་འགོ་འདོན་པའི། །རང་གི་ཁྱོ་ལ་
 བསྟེན་བཀུར་བྱེད་པ་ལས། །ལྷག་པའི་ཚོས་ནི་སུད་མེད་རྣམས་ལ་མེད། །སུད་

མེད་གང་ཞིག་རང་གི་ཁྱོད་སྤངས་ནས། སྤྱིན་དང་དཀའ་ཐུབ་ལ་སོགས་སྤྱད་བྱས་
 གྲང་། །ཐམས་ཅད་གནང་བ་མེད་པའི་དགེ་ཙུ་མྱེ། །རྒྱ་ཆེན་འབྲས་ལུ་ཅི་ཡང་
 འབྱུན་མ་ཡིན། །རང་གི་བདག་པོའི་སེམས་དང་གང་མཐུན་པའི། །མཛེས་པའི་
 རྣམ་འབྱུར་ཀུན་གྱིས་འགྲོགས་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་ཤིང་དགའ་བའི་སྤྱོད་ལམ་སྣ་
 ཚོགས་གྱིས། །ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་གཏིང་ནས་འདྲེས་པར་བྱ། །འཕྱོན་མ་ཁྱོ་
 ཡིས་བསྐྱང་བ་ཡོངས་བཏང་བ། །ལུས་དང་རྩལ་བྲིམས་ཉམས་པའི་བྱད་མེད་
 གྱི། །རྐང་རྩལ་བགོས་པའི་རྒྱུང་གིས་རྟེན་པས་གྲང་། །གཙང་མའི་ལྟ་དག་
 འཛིགས་ཤིང་འབྲས་པར་བཤད། །ཁྱོ་པོའི་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ནི་རྒྱུང་མ་སྟེ། །རྒྱུང་མའི་
 ལུས་ཀྱི་བྱེད་ནི་ཁྱོ་ཡིན་པས། །རང་ལུས་བྱེད་གཤག་མི་ཡི་རྐང་ལག་ཅན། །སོང་
 བ་དུང་འགྲོའི་ཁྱུར་ཡང་རྒྱུད་པ་དཀའ། །དེ་ལྟར་བསམ་ནས་རང་གི་བཟའ་ལྷ་ལ། །
 མངོན་གློག་བྲལ་བ་མཛའ་བའི་སེམས་བཞག་ནས། །ཡུན་གྱི་ཆོ་འདིའི་མཐའ་
 ལ་འཁྱོལ་ནུས་ན། །ཤི་བའི་རུས་གོང་དེ་ཡང་མཚོད་བྱ་ཉིད། །རྩལ་མིན་ལས་ལ་
 རྩལ་དུ་བསྐྱགས་པ་སོགས། །འོག་པར་གཡེམ་པའི་རྣམ་གྲངས་གཞན་སྤངས་
 བས། །འབྲིག་པའི་ལག་རྩེས་བྱད་མེད་རུ་མ་ལ། །འཛིག་པ་ཡ་རབ་སྤྱིད་པའི་
 ཚུལ་ལུགས་ཡིན། །དེ་ལ་སྤྱོད་པར་འོས་དང་མི་འོས་པའི། །བྱད་མེད་ཁྱད་པར་
 མང་པོ་བཤད་མོད་གྲང་། །ཐལ་ཆེར་རང་རང་སོ་སོའི་ལུང་པ་ན། །དར་བའི་
 ལུགས་སྒོལ་བཞིན་དུ་བྱས་པས་ཚོག།

ཡུག་ས་མོན་པ་སྒྲོད་བྱ་མ་ཡིན་ཅེས། །རྒྱ་གར་པ་རྣམས་པག་ག་བསྐྱེད་ས་
 ཆེ་མོད་ཀྱང་། །རིགས་པས་དབྱུང་ན་དག་ག་བྱ་མ་མཐོང་ཞིང་། །ད་དུང་ཡན་པའི་
 དགོས་པ་ཆེ་བར་མཐོང་། །དེ་ཕྱིར་ཐུང་ན་སངས་གིང་ལོ་གཞོན་པའི། །ཡུག་ས་
 རྣམས་ནི་སྤྱད་པར་བྱ་བ་ཉིད། །བཟའ་རྒྱ་གི་ནས་ལོ་ངོ་གསུམ་གྱི་བར། །སྤྱེས་པ་
 སུ་དང་མ་འཕྲད་གནས་པའི་སྟོལ། །ཡུལ་གྱུ་མང་པོ་དག་ན་མཐོང་གྱུར་དེ། །རུས་
 ན་ཡ་རབ་ལུགས་སྟོལ་ཡིན་པས་བྱ། །དེ་བཞིན་ཡུག་མོ་རྣམས་ནི་མི་གཙང་
 བས། །དེ་ཡིས་བཅོས་པའི་ཟས་ཀྱང་མི་ཟ་ཞེས། །དམ་ཚིག་ལ་ལ་དག་ན་[ལྷ་མོ་
 དང་རྣམ་སྤྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཏུ་ཡུག་མོའི་ལག་ནས་ཟས་མི་ཟ་བ་སོགས་བཤད་པ།]བཤད་པ་ཡང་། །
 དུམ་ཟེ་སྤྱིང་རྗེ་མེད་པའི་དག་རྒྱུན་ཡིན། །གནའ་དུས་རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་བྱུང་མེད་
 རྣམས། །སྟོ་པོ་གི་ཆེ་མེ་ལ་ཕྱེ་བ་ནས་འཆི། །ཕྱེ་བ་མ་རུས་ན་གསོན་ཀྱང་རོ་རུ་
 བཅི། །ཡུག་ས་བཅོག་པའི་འབྱུང་བྱུངས་དེ་ཙམ་ལགས། །ལུས་ཀྱི་ནང་ནི་ཀྱན་
 ཀྱང་གཙོག་པ་ཉིད། །ཕྱི་རོལ་གཡོགས་པའི་པགས་པ་ཀྱན་ལ་ཡོད། །མི་ལ་
 གཙང་གཙོག་མང་དུ་བྱེས་པ་དེ། །ལུགས་སུ་གཏུག་ན་སྤྲེགས་ཆོས་ལུགས་
 ཡིན། །གཞན་ཡང་རང་རིགས་གཅིག་པའི་གཉེན་ཆོན་སོགས། །བསྟོད་བྱ་མིན་པ་
 མང་པོ་བཤད་མོད་ཀྱང་། །དེ་དག་རྒྱལ་ཁམས་སོ་སོའི་ལུགས་ཙམ་ལས། །རུང་
 དང་མི་རུང་གཅིག་ཏུ་ངེས་པར་དགའ།

འོན་ཀྱང་གཞན་གྱི་ཆུང་མ་སྤྱོད་པ་འདི། །མཐུན་པ་བྱེས་གིང་འཐབ་རྩོད་

འབྲུང་བའི་གཞི། །འདི་ཕྱི་གཉིས་སྟུག་ཁྲིལ་མེད་ལས་ཡིན་པས། །ཡ་རབས་
 རྒྱུ་མས་ཀྱིས་འགོ་བའི་ནད་བཞིན་སྟོངས། །ཁྱོ་ལོ་ཐག་རིང་སོང་བའི་རྒྱུང་མ་ལ། །
 སྟུང་ཀྱང་རུང་བར་འདོད་པའི་མདོ་ལས་བཤད། །འོན་ཀྱང་རིགས་མིན་ཕྱ་གུ་སྟེ་
 བ་སོགས། །སྤར་གྱི་སྟོན་རྒྱུ་མས་འདྲ་བས་སྟོང་བ་ལེགས། །སྟོབ་དཔོན་བ་རྩ་ར་
 བའི་རྗེས་འབྲངས་རྒྱུ་མས། །བྲམ་ཟེ་དང་ནི་སྒྲ་མ་མ་ཡིན་པའི། །རྒྱུང་མ་སྟུང་ཀྱང་
 ཉེས་པ་མེད་ཅེས་ཟེར། །འདི་ནི་ཁྲིལ་མེད་རྩུན་གྱི་མགོ་བསྟོར་ཏེ། །སྟོན་གྱི་
 བསྟན་བཅོས་རྩོམ་མ་ཐན་པལ་ཆེ་བ། །བྲམ་ཟེ་ཡིན་པས་ཏྲག་རྩ་འདི་འདྲ་བེས།
 [དེ་བཞིན་ཅུང་མེད་གྱི་ཐིག་པ་སྟུང་ཕྱིར་ཀླུ་མ་བྱ་ཏུ་བའི་ཚོག་བཤད་པར། བྲམ་ཟེ་ཞིག་ལ་སྒྲ་བ་བརྩ་
 གསུམ་ལོངས་སྟུང་རྩ་བརྩུག་ནས་ད་རྩུང་གཏུགས་དང་གསེར་དང་བ་མོ་ལ་སོགས་པའི་ཡོན་ཀྱང་འབྲུལ་
 དགོས་པ་སོགས་བཤད།] །འདི་འདྲའི་མགོ་བསྟོར་བསྟན་བཅོས་རྒྱུ་མ་གཞག་གང་། །
 ཤེས་རབ་ཅན་གྱི་ཡུང་ལ་བརྒྱལ་ན་ཤེས། །བྲམ་ཟེ་རྒྱུང་མའི་དོན་རྩ་ཞེ་གནག་
 པ། །དུས་གྱི་འཁོར་ལོ་ལས་ཀྱང་གསལ་བར་གསུངས། །གཞན་རྩ་ཁང་ཆ་གཞན་
 རྩ་མིང་སྟོང་སྟེ། །པ་སྟུན་སྟེབ་པའི་ཡུལ་ནི་གིན་རྩ་མང་། །གང་རྩ་རུང་གི་རིགས་
 མཐུན་ཚོགས་གྱུར་པའི། །ཡུལ་དེ་ཉིད་ན་ཡུགས་དེ་གཅིང་བར་འགྱུར། །རྒྱག་
 རྩ་བྱང་གི་མཐའ་འགར་པ་གི་ནས་མ་སྟུན་རྩ་སྟོང་བ་སོགས་ཡོད། དྲང་པོར་བཤད་ན་མ་བག་མར་
 ལེན་པའི་བསྟན་བཅོས་བྱ་བ་ཡང་སྒྲ་མེད་གྱི་རྒྱུད་རྒྱུ་མས་ལ་ཟེར་བར་མདོན་ཞིང་། །རྒྱུད་དེ་རྒྱུ་མས་ཨོ་
 རྒྱན་སོགས་སྟེ་ཐོག་མར་དར་ལ། །ཡུལ་དེའི་མི་རིགས་རྒྱུ་མས་པ་ཐན་ Pathen གྱི་རིགས་ཡིན་ཅིང་།

ཆོས་གཤམ་དང་ལེགས་ལྷན་སྟགས་རྩེས་སོར་གྲུབ་ཆེན་གྱི་གསུ་སྤྱད་མོད། སློབ་དཔོན་རང་རང་གི་
 གཞུང་ལ་བཏུས་ཆོས་གསུལ་ཐུགས་འདྲིས་མེད་པའི་སྟེང་དུ་གིན་ཏུ་སྤང་བར་མཛོན་ཏེ། དཔེར་ན་ནུམ་
 འགེལ་རང་འགེལ་ལས་ལུང་རྩོམ་པ་ལ་སྟེས་སུ་བཟང་པོ་མི་དགོས་པའི་དཔེར། མ་ལའ་འགྲོ་མ་དང་
 སྟོན་པོ་ལ་སྟགས་པས་ཀྱང་དེང་སང་རྒྱད་རྩོམ་པར་མཐོང་བས་སྟགས་ཀྱང་སྟོན་ཏེ། དེ་མཚུངས་རྟོག་གི་
 འབར་བར་ཡང་དབང་ལྷན་གི་དབང་བསྟར་ལྟའི་ཕྱི་ནས་བྱེད་པ་ལ་བརྟུན་བཅོས་མཛད་ནས། གང་
 གི་མིང་ཙམ་ཐོས་ན་ཡང་། སྟེ་པོ་གིན་ཏུ་རྩོམ་བ། སྟགས་གསུངས་པ་སྟགས་ལ་རྒྱས་ཡོད་ན་རང་ལུགས་
 གྱི་གསང་དབང་གིར་དབང་སྟགས་ཀྱང་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་གནོད་ཅི་ལ་མི་འོང་། དེས་ན་པ་ཐན་རིགས་
 གྱིས་བརྒྱུད་པའི་ཡུལ་ཨོ་རྒྱན་དང་ལས་ཀྱི་སྟགས་ན་དེ་དུས་དོན་རྩེ་ཐེག་པ་དར་ཙམ་ཡོད་པས། མ་བག་མ་
 ལེན་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་རྒྱད་སྟེ་ལ་ཟེར་གྱི་གཞན་དུ་བེ་ཆོམ་མ་དགོས་སྟུམ།] །བྱད་མེད་གྱི་གནས་
 ལྟངས་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

If a women is unhappy in sex, she can't

concentrate on her work!

If a men is unhappy at work he can't

focus on sex!

ཏྲ་གར་སྒྱུད་ཚུལ་གྱི་སྒྲོན་འགྲོ་བཤད་པ།

prepare the vagina for penetration

གཞོན་ཚུ་མ་ལ་ནན་གྱིས་སྒྱུད་པ་ནི། །ཡུལ་ལ་དྲག་པོའི་གདུང་བ་སྐྱེད་བྱེད་
 ཅིང་། །ཏྲ་གའི་ནང་དུ་སྒྱུན་གྱིས་བསྐྱད་འགྱུར་བས། །ཁྱིས་སྒྱ་བྱ་སྐྱེས་ཆོན་
 དཀའ་བར་འོང་། །སྐབས་མེད་གྱུར་ཅིང་ཆགས་པས་ཉེན་ཆེན། །བརྒྱ་ཡི་ཕྱག་
 ཏུ་བསྐྱབ་སྟེ་འཁྱིན་པར་བྱ། །ཡུལ་གྱུ་དུ་མར་སྟོལ་དུ་བྱེད་པ་སྟེ། །བྱ་མོའི་ལང་
 ཆོས་དུ་རྒྱས་པར་འགྱུར། །རས་སྟགས་དྲིལ་བའི་ཕྱི་དུ་རྒྱ་སྒྲོན་གྱིས། །གཡོགས་
 ཏེ་ཅེ་མོ་ཕྲ་ལ་འཇམ་པར་བྱ། །ཉི་མ་རེ་ཞིང་ཆགས་པ་བསྐྱང་བྱས་ནས། །དེ་
 ཉིད་ཏྲ་གའི་ཕྱགས་སུ་འགྲོ་ཙམ་སྟེ། །མཐར་ནི་ལྷོ་འཇུག་པར་བྱ་བ་ཉིད། །
 གལ་ཏེ་བྱ་མོ་ལང་ཆོས་ལྟོགས་གྱུར་ན། །ལྷོ་མར་གྱིས་བྱགས་ཏེ་དལ་བས་
 འཇུག། །བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་ལྷོ་བསྐྱབ་པ་ན། །ཏྲ་ག་ངང་གིས་རྒྱས་གིང་སྒྲིན་
 བར་བཤད། །ཏྲ་གར་སྒྱུད་ཚུལ་གྱི་སྒྲོན་འགྲོ་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

Men hate criticism - that's why they like to

marriage virgins!

ཟླ་མཚན་བབས་པའི་དུས་དང་དེའི་མཚན་གྱི་དབང་པ།

initial menstruation time and their meaning

གཞན་ཡང་སྤྱི་མོའི་འདུལ་སྦྱོར་བཤད་པ་དག། རང་རེའི་ཡུལ་དུ་མཁོ་བ་མེད་ཕྱིར་
བཞག། འག་པའི་ཟླ་བ་ཟླ་བའི་དང་པོ་སྟེ། འདྲུལ་འདྲིར་བད་མ་གསར་དུ་ཁ་
ཕྱིས་ན། སྤྱི་མོ་དེ་ནི་ཀྱན་གྱིས་བཀྱར་བྱེད་ཀྱང་། ཟུར་དུ་རང་གི་ཁྱོད་དང་འབྲལ་
བར་བཤད། སྤྱི་མོའི་ཟླ་བར་བསྐྱེད་སྟོན་ཕྱིས་པའི། སྤྱི་མོ་ལལ་ཆེར་དགེ་བའི་
སེམས་དང་ལྡན། སྦྱོད་ལམ་གཙང་ཞིང་བདག་པོས་བྱམས་པ་སྟེ། ཆོས་དང་
འབྱོར་པ་སྤྱན་སྦྱུང་ཆོགས་པར་འགྱུར། སྦྱོན་གྱི་ཟླ་བར་བསྐྱེད་སྟོན་ཕྱིས་པའི། སྤྱི་
མོ་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེན་ལོར་དང་འབྲུད། གཟུགས་མཛེས་དཔལ་འཛིང་ཡོན་ཏན་ལྡན་
པ་ཡི། བདག་པོ་རྟེན་ཅིང་དེ་ཡིས་བྱམས་པར་འགྱུར། ཞལ་དེའི་ཟླ་བར་བསྐྱེད་
སྟོན་ཕྱིས་པ། སྤྱི་མོ་ནད་ཀྱིས་ཉེན་ཅིང་བྱེད་བྲལ། འོན་ཀྱང་བྱམས་པའི་དང་
རྒྱལ་སྦྱོར་བ་སྟེ། སྦྱིན་པའི་ཆོས་ལ་ཏྲག་ཏུ་སྦྱོད་པར་འགྱུར། སྤྱི་མོ་ནད་ལ་བསྐྱེད་
སྟོན་ཕྱིས་པའི། སྤྱི་མོ་དེ་ནི་ཆགས་པས་དོམས་པ་མེད། སྤྱི་མོ་གྲག་བཙས་ཆད་ཕྱིས་
པའི་དུས་སུ་འཁྱི། འོན་ཀྱང་ཁྱུ་ལ་བསྐྱེད་པ་བསྐྱོག་པར་བཤད། སྤྱི་མོ་སྦྱོད་ཟླ་
བར་བསྐྱེད་སྟོན་ཕྱིས་པའི། སྤྱི་མོ་དེ་ལ་མི་བཟོད་བྱ་དཔ་འབྱུང་། སྤྱི་མོ་ལ་སྤྱི་མོ་
ནད་ཀྱིས་ཉེན་འགྱུར་ཞིང་། དཔལ་ཞིང་མོངས་པའི་དང་དུ་འཁྱི་བར་བཤད། ཞལ་
སྤྱི་མོ་ལ་ཟླ་བར་བསྐྱེད་སྟོན། ཕྱིས་པའི་སྤྱི་མོ་རང་གི་ཁྱོ་ལ་གུས། སྤྱི་མོ་བཙུང་

ཞིང་འགའ་ཞིག་གཞོན་ཚེ་འཆི། འོན་ཀྱང་ལོ་རྒྱུས་ནམ་ཡང་ཐོངས་མི་འགྱུར། །
 སློན་ཁྱེད་ལྟ་བུར་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་བའི། ལུ་མོ་དེ་ཡི་མ་ཡི་ཁྱིམ་ནམས་ཐོངས། འོན་
 ཀྱང་རང་གི་ཁྱོད་དང་ལྟན་ཅིག་ཏུ། གནས་ཚེ་དཔལ་དང་བདེ་སྲིད་འཕྲོ་བའི་
 བཤད། མ་གྲུ་ར་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་བའི། ལུ་མོ་དེ་མི་ཁྱོད་ལ་བུམས་པ་སྟེ། རབ་
 བྱུང་ཚུལ་ཁྱིམས་ཅན་ལ་མཆོད་འགྱུར་ཞིང་། ཡང་དག་ཚོས་ཀྱི་ལམ་དུ་འཕྲོ་བའི་
 འགྱུར། སྒོ་ཡི་སྒྲིལ་བའི་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་བའི། ལུ་མོ་དེ་མི་ཁྱིམ་གྱི་ལས་ལ་མཁས། སྒོ་
 གོས་གསལ་ཅིང་བསྟན་བཅོས་ཤེས་པ་སྟེ། ཁྱོད་ལས་བུམས་ཤིང་ཀུན་གྱིས་གུས་
 བའི་འགྱུར། མ་གྲུ་ར་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་བའི། ལུ་མོ་དེ་མི་ཁྱིམ་ཚེ་དཔལ་
 གྱིས་ལྟུག་ ལས་ནམས་ཀུན་ལ་མཆོད་ཏུ་ཅེན་པ་སྟེ། རབ་ཏུ་བྱུང་དང་ཐོངས་པའི་
 གཉེན་ནམས་སྒྲིང་། དཔོ་སྒྲིལ་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་བའི་སྒྲིལ་བའི། ཤིན་ཏུ་བདེ་སྲིད་ལོ་
 དང་ཚོས་ལ་སྒྲིང་། བདག་པོས་བུམས་ཤིང་བུམས་ཏེ་པ་སྟེ། དེ་ནམས་ཀུན་
 ཀྱང་ས་ལས་རྒྱལ་བའི་འགྱུར། ལྟ་བུ་འདི་ལ་སྲིད་སྒྲིལ་ Arjun སྒྲིལ་བའི་བྱིར། །
 བཅུ་གཉིས་སྒྲིལ་ཀུན་ལས་མཆོག་ཏུ་གྲགས། འདི་དག་སྒྲིལ་འགར་བུ་
 མོ་གསར་པ་ལ། དང་པོའི་སྒྲིལ་མཆོན་བབས་པའི་འབྲས་བུར་སྒྲིལ། གཞོན་ཅུ་ལ་
 ལྟ་མཆོན་དང་པོ་བབས་པའི་སྒྲིལ་བུ་མེ་པོས་ཏེ་མཆོད་སྒྲིལ་བྱེད་ཅིང་། ཁྱིམ་དུ་ཉེ་དུ་ནམས་ལ་
 མགོན་ཆེ་གཏོང་བའི་སྒྲིལ་བུ་གར་ལྟོ་དང་སྒྲིལ་ལ་གཉིས་གར་སྒྲིང་། ལྟ་མཆོན་བབས་པའི་དུས་དང་
 དེའི་མཆོན་བྱེད་ནམས་བཤད་པའི་སྒྲིལ་བའི།

ཁྱིམ་ཐབ་འཛིན་པའི་དུས་བཤད་པ།

Time to Couples

ཕོ་ནི་རང་ལོ་བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་སྐབས། །ནཱ་ཚོད་དར་ཞིང་ཉེར་བཞིའི་ལོ་ལ་
 རྫོགས། །མོ་ནི་རང་ལོ་བཅུ་གསུམ་ལོན་པ་ན། །ནཱ་ཚོད་དར་ཞིང་བཅུ་དྲུག་ལོ་ལ་
 རྫོགས། །དེའི་ཕྱིར་ཕོ་ལོ་ཉེར་བཞི་ལོན་པ་དང་། །ཁུང་མེད་བཅུ་དྲུག་ལོ་ལ་བཅོ་
 བརྒྱད་མ། །འདོད་པ་འོས་པའི་དུས་ལ་བབས་གྱུར་ཅིང་། །ཁྱིམ་སོ་འཛིན་པ་དག་
 གྲང་འདི་ནས་བྱ། །ལོ་ཚྭ་གས་དེ་ལས་ད་དུང་ཡུན་རིང་ན། །ནད་ཀྱི་རིགས་བྱེད་
 འགའ་ཡང་འབྱུང་བར་བཤད། །སྒྲིམ་པ་རྒྱམས་ནི་ན་སོ་རྒྱུང་དུའི་སྐབས། །ཁུང་
 མེད་སྤྱད་ན་སྟོབས་འཚོར་སྤྱར་དུ་ཀླས། །འོན་ཀྱང་ཁུང་མེད་རྒྱམས་ནི་རྒྱུང་དུས་
 སུ། །སྒྲིམ་པ་འཕྲད་ན་ཀླས་ཁ་སྤྲ་ཞེས་ཟེེ། །འདི་ནི་རང་དགར་སྒྲིམ་པ་ཅམ་
 མིན་ཏེ། །ཀླན་ཀློན་རྒྱམས་ཀྱིས་མྱོང་བས་གྲུབ་པར་བཤད། །རང་འདོད་ཐོག་ཏུ་
 མེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཉིན་མཚན་ཀྱུན་ཏུ་རུས་པ་ཚོས་གྱུར་པ། །དར་
 མའི་མི་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་ཆེ་ཡང་། །ཀླན་པོ་རྒྱམས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་གཡེལ་རྒྱུང་
 བྱེད། །སྤྱག་པར་པ་མས་བསྐྱུང་ཞིང་དམ་བཞག་པའི། །སྤྱོད་རྒྱམས་ལ་སྤྱག་འདི་
 ཚད་ལས་འདས། །དེ་ཕྱིར་འོས་པའི་དུས་ལ་བབས་པ་ན། །པོ་མོ་གཉིས་ལ་ཁྱིམ་
 ཐབས་ངེས་པར་དགོས།

ན་རྒྱུང་སྤྱོད་སྒྲིམ་པ་འདོད་པ་ནི། །སྒྲིམ་པ་རྒྱུ་ལ་འཕྲད་པའི་དོ་ལྷ་མིན། །

ཆགས་ལྡན་སྒྲིམ་བྱས་བྱད་མེད་དྲན་པ་ནི། །སྟོག་པ་ཟས་ལ་རམ་པའི་དོ་ཟླ་
 མིན། །པ་མ་བཅན་པོས་དེ་ལ་གོགས་བྱས་པ། །ཁྱི་ལྟ་དོང་དུ་བཅུག་པའི་དོ་ཟླ་
 མིན། །ཆོས་སྒོ་བཅན་པོས་དེ་ལ་བྲིམས་བྱས་པ། །བཅོན་པ་ཆོ་སྒོ་ལ་བྱུང་པའི་དོ་
 ཟླ་མིན། །ཅི་སྟེ་ངས་འབྱུང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ལ་རྫོགས་ན། །རྒྱ་བོ་རགས་ཀྱིས་བཀག་
 ཀྱང་འཆོར་བ་ཉིད། །འོན་ཏེ་མི་འདོད་ཆོས་ཀྱི་བྲལ་བཀལ་ན། །པ་བོང་གུན་ལ་
 འདྲེན་པའི་ལས་འཇུག་འདྲ། །ལས་ཀྱིས་བསྐྱོས་པའི་བཟའ་ཟླ་པན་རྒྱུན་ལ། །གཅེས་
 པའི་སྟོག་བཞིན་བྱམས་པས་འགྲོགས་བྱེད་ཅིང་། །ཀྱུ་ཀྱུའི་ལས་དང་བྱི་པོའི་ལས་
 སྤངས་པ། །རྒྱལ་བྲིམས་ཀྱན་གྱི་ནང་ནས་ཡང་རྩེ་ཡིན། །ནམ་ཞིག་ཁམས་རྣམས་
 ཟད་ཅིང་སེམས་ཞི་སྟེ། །སྟོ་སྟུའི་ལན་བྲུ་ཆགས་པའི་རྒྱུང་མ་བཅས། །དཔེན་པའི་
 བགས་སུ་ཆོས་ཀྱི་ལམ་བཅོན་པ། །སྟོན་བྱུང་ཡ་རབ་སྟེ་བོའི་སྟོད་པ་ཉིད། །དེ་
 བྱིར་རི་སྟོད་དབང་བོའི་རྟ་རྟོད་ཅིང་། །འདོད་པའི་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་སྟོབས་
 ལྡན་པ། །དེ་སྟོན་ཆགས་པའི་ལོངས་སྟོད་བརྟེན་བྱས་ཀྱང་། །བསམ་པ་ཅན་གྱི་
 སྒྲིམ་བྱས་ཅི་ལ་སྟོད།

ཆོས་དང་མཐུན་པར་རང་རང་ལས་ཀྱིས་འཇོ།

རྟག་ཏུ་རང་གི་རྒྱུང་མ་ཅམ་ལ་སྟོད།

དབང་བོ་དུ་ལ་ཞིང་སྟོ་བྱར་མགྲོན་ལ་དགལ།

སྒྲིམ་བྱ་དམ་པའི་བྲིམ་ན་ཐར་པ་ཡོད།

(མེ་དག ༤༡༣༤ བསྟན་འགྲུར། ལྷ་ཆོགས། རོ། ཅ་ན་ཀའི་རྒྱལ་པོའི་ལྷགས་ཀྱི་བསྟན་
བཅོས། ལེའུ ༡ ཤོག ༡༣༠ བ།) ཆོགས་བཅད་ཐ་མ་འདི་ཅ་ན་ཀའི་བསྟན་བཅོས་ལས་འབྱུང་།
བྱིམ་ཐབ་འཛིན་པའི་དུས་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

*Love is blind, but marriage is
real eye opener!*

*Marriage has its good side. It teaches you loyalty, forbearance,
tolerance, self-restraint, and other
valuable qualities you wouldn't need if you stayed single!*

an exposition on essential fluids in the male and female bodies

སྒྲིམ་ཐུའི་ལུས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཁྲག་ཡིན་ཅིང་། ཁྲག་གི་དྲངས་མ་འདུས་པ་ཐིག་ལེ་
 རྟེན། །ལུས་ཀྱི་ཡང་ཟོར་སེམས་ཀྱི་གསལ་ཆ་སོགས། ཤལ་ཆེར་དྲངས་མ་འདི་ལ་
 བརྟེན་པ་ཡིན། །ལུས་ལ་ནད་ངན་སྣ་ཚོགས་ཆགས་པ་དང་། སྤྲད་འཛོང་བྱང་
 མེད་སོགས་དང་འབྲེལ་བ་ལས། གལ་ཏེ་ཁུ་བའི་རྒྱ་ལ་སྒྲོན་བྱུང་ན། ཁུ་ཡི་
 རིགས་བརྒྱད་གཏན་དུ་ཆད་པར་ངེས། །དེ་འདྲའི་པ་མར་བྱ་གུ་མི་སྒྲིམ་ཞིང་། བརྒྱ་
 ལ་སྒྲིམ་ཀྱང་མྱུར་དུ་འཆི་བ་ཉིད། །མ་གྱི་ན་ཡང་ལུས་པོ་སྒྲོན་ཅན་འོང་། །དེ་ཕྱིར་
 འདི་ལ་སྒྲོད་ལམ་གཟབ་པ་དགོས། །གཟུགས་ཅན་དངོས་པོ་དཀྱུགས་གཤིང་
 བསྐྱབ་པ་ན། །རང་གི་སྣིང་པོ་འབྲིན་པ་ཆེས་ཉིད་དེ། སྨྲིན་དག་བསྐྱབ་ན་ཆར་
 པའི་རྒྱན་འབེབས་གིང་། གིང་དག་བསྐྱབ་ན་མེ་མྱེ་འབྱུང་བ་འདྲ། །དེ་བཞིན་འོ་
 མའི་བཅུད་ནི་མར་ཡིན་ལ། །དང་པོ་འོ་མའི་ནང་དུ་འདྲེས་ཏེ་གནས། །འོན་
 ཀྱང་ཟོམ་དུ་སྒྲགས་ནས་དཀྱོགས་པ་ན། །འོ་མ་རྣམས་ལ་རིམ་གྱིས་དྲོད་ལངས་
 བས། །ནང་གི་བཅུད་རྣམས་ཐོན་ནས་ཟུར་དུ་འོང་། །དེ་བཞིན་ཁྲག་གི་དྲངས་མ་
 ཐིག་ལེ་ཡང་། །དང་པོ་ཁྲག་གི་ནང་དུ་ཐིམ་ནས་ཡོད། །འོན་ཀྱང་པོ་མོ་སྦྱར་ནས་
 བསྐྱབ་པ་ན། །ཆགས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཁྲག་ལ་དྲོད་ལངས་ནས། །མར་དང་འདྲ་
 པའི་ཁུ་བ་འཐོན་ཏེ་འོང་། །ཟས་ཀྱི་ཁུ་བ་ཐིགས་པ་བདུན་ཙམ་གྱིས། །མི་ཡི་

ལུས་ལ་བྲག་ཐིག་གཅིག་འགྲུབ་ཅིང་། །བྲག་གི་ཐིག་པ་དཀར་ཡོལ་གང་ཙམ་
 ལས། །ཁུ་བའི་ཐིག་པ་ཕྱ་མོ་གཅིག་ཙམ་འགྲུབ། །ཁུ་མེད་རྣམས་ལ་ལྷ་བྲག་
 འབབ་པའི་བྱིར། །ལུས་སྟོབས་རྒྱུང་ལ་གྲ་རྣམས་འཇམ་ཞིང་སྟོང་། །པགས་པ་
 སྒབ་ཅིང་ཆོར་བ་གིན་ཏུ་རྒྱོ། །ཀླས་པའི་ཆོན་ལུས་ལ་གཉེར་མ་མང་། །འོན་ཀྱང་
 བྱི་ཡི་རྣམ་པ་ཙམ་ཞིག་ལས། །ཕོ་མོའི་ལུས་ལ་ཁུ་བར་ཅི་ཡང་མེད། །ཁུ་བ་ལྟུབ་
 རྒྱལ་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

*Male sex drive is like a Microwave - it ignites
 instantly and operates at full capacity within seconds, and can be
 turned off just as quickly when the meal is cooked!*

*Women sex drive is like an electric oven - it heats slowly to its top
 temperature and
 takes a lot longer to cool down!*

ཕོ་མོའི་གཞུགས་མཐུན་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

the physical similarities of male and female

སྐྱེས་པ་ཕོ་ཡི་ལུས་ལ་གང་ཚད་བ། །ཁུང་མེད་ནུམས་ལ་མ་ཚད་གཅིག་ཀྱང་
 མེད། །ཁྲིག་སྒོང་གཉིས་ཀྱང་མངལ་གྱི་ནད་དུ་མཆིས། །ལྷོ་ལོ་ལྷན་སྤྱོད་བར་
 འདུས་གྱུར་བ། །རྩ་གཤི་ཟུར་ན་ཡོད་པའི་བྱ་ལེ་ཉིད། །དེ་ཡི་འོག་ཏུ་གཙུང་མཛུབ་
 མོ་ཙམ། །ཆགས་པ་སྐྱེས་ཆེ་འགྲེང་ཞིང་སྤྱོད་པ་འོང། །དེ་ནི་སྐྱེས་པའི་ཕོ་མཆོན་
 དོད་ཡིན་ཅིང་། །དེ་ལ་སོར་མོས་རེག་ཅིང་བསྐྱལ་བྱས་ན། །ཁུང་མེད་ནུམས་ལ་
 ཆགས་པ་ལྷུར་དུ་སྐྱེ། །འབྲིག་པའི་སྐབས་ཀྱང་གཤེགས་ཡོད་ལ། །ལྷག་པར་
 ཆགས་པའི་གཡའ་ཟུག་ཆེ་བར་བཤད། །ཁྲིག་པའི་སྒོ་བ་ལྟེན་དུ་གཤག་གྱུར་པའི། །
 ལྷན་སྤྱོད་ཆ་གཉིས་རྩ་གཤི་འགམ་དུ་གནས། །དེ་བཞིན་ཕོ་ཡི་ལྷོ་བར་སྤྱོད་
 མཆིས། །བྱང་ལ་རུ་མ་འཁྱུར་པའི་རྒྱ་ཡང་མཆིས། །གཞོན་རུའི་སྐབས་ཕོ་ལ་རུ་མ་འཁྱུར་
 བའི་མགོ་ཙམ་ནས་སྤྱོད་པ། །ཁྲིག་པའི་དཔུང་ན་སྤྱོད་དག་མཛོན་གྱུར་བ། །དེ་ཡང་
 མོ་མཆོན་ཟུམ་པའི་ལྷན་ཉིད་ཡིན། །སྤྱོད་ཅིག་ལོ་ཁྲི་ལ་ཉི་ལྷོ། །ཁུང་མེད་ནུམས་
 བའི་འདོད་ཆགས་ཆེ་བ་ཞེས། །ས་ཡི་སྟེང་ན་མཛོན་པར་གྲགས་པ་སྟེ། །དེ་དག་
 རུམས་ལ་ཟེ་འབྱུག་ཏུ་སྒྲོམ། །སྐབས་སུ་རྩ་གཤི་ཕྱིར་ཡང་འབྱུང་བ་སྟེ། །ཁུང་
 མེད་གཞན་ལ་སྤྱོད་པར་རུས་པའང་ཡོད། །པལ་ཆེར་ཆེ་ཆུང་ཕོ་མཆོན་ཙམ་པ་
 མཆིས། །རྒྱན་དུ་མཆོན་མའི་བྱི་རུ་མཛོན་པའང་ཡོད། །བྱིར་ན་རུབ་ཕྱོགས་ཞིང་གི་

ལུ་མོ་རྣམས། །མཛེས་ཤིང་ག་ཟེ་ལྡན་སྟོབ་པ་གཞན་ལས་མཐོ། །སྟོད་པ་རྩལ་ཅིང་
 གདོང་ཡང་ཐོ་དང་འདྲ། །ཁ་ཡི་ཟུར་ན་ཁ་སྤྱ་ཙམ་ཡང་འདུག །མི་འཛིགས་དྲག་
 ལུ་ལ་ལྡན་མ་དེ་དག་ནི། །ཆགས་པ་ཁོ་ནས་འདུལ་བར་རུས་པ་ཙམ། །འབྲིག་པའི་
 དུས་སུ་ཡིན་འཛིབ་རུས་པས། །རྩལ་གྱི་ལུ་མོ་ཁུ་བ་འཐུང་མར་གྲགས། །ཁྱི་དང་
 གླང་དང་གཙན་གཟན་རིགས་གཞན་དང་། །ལ་དང་སྤུ་ལ་སོགས་ཀྱང་བརྟེན་
 པ་སྟེ། །གང་གིས་འབྲིག་པའི་ལོངས་སྟོད་སྟེར་རུས་པ། །ཐམས་ཅད་རྒྱན་ལ་ཐེ་
 ཚོམ་མེད་པར་འཇུག །ཟེ་འབྲུ་སྟོམ་པའི་རིགས་ཅན་འགའ་ཞིག་ནི། །མཚན་
 གཉིས་པའམ་འགྱུར་བ་མ་ནིང་ཉིད། །ལུས་གནས་འགྱུར་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཐུན་
 ལུ་ལས། །ལུད་མེད་ཐོ་རུ་འགྱུར་བ་ཤིན་ཏུ་མང། །དེ་བཞིན་ཡིན་ཁོང་དུ་རུབ་
 ཆེ་བའི། །སྤྱིས་པ་འགའ་ཞིག་མོ་རུ་གྱུར་པར་གྲགས། །ཐོ་མོའི་གཟུགས་མཐུན་རྩལ་
 བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

When it comes to sex, women need a reason,
 men need a place!

ཟབ་པའི་བྱ་དུ་མེད་གྱི་ཆགས་པ་བཤད་པ།

the gradual but deeper passion of females

གང་གི་རྒྱུ་མ་ཆགས་པའི་སྟོབས་ལྡན་ན། །རིགས་བརྒྱད་ཐམས་ཅད་བྱ་རུ་
འགྱུར་ངེས་པས། །བྱ་དང་དགའ་བའི་ཁོངས་སྟོད་འདོད་རྣམས་གྱིས། །ཆགས་
པ་ཅན་གྱི་བྱ་དུ་མེད་འདམས་ཏེ་སྤངས། །དཔེར་ན་མཉེན་ཅིང་ལུས་པའི་གོ་མང་
medicinal plant དག །ཆར་པས་སྤང་ཆོ་མཁྱེད་ཞིང་སྟོས་པ་བཞིན། །ཁྲག་གི་
ཐིག་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས་པ་ན། །ཁོ་མོའི་དབང་པོ་འགྲེང་ཞིང་སྟོ་བ་ཡིན། །གསང་
གནས་ཕྱོགས་སུ་བདེ་བ་སྟེས་པའི་ཆོ། །སེམས་ཀྱི་དམིགས་གཏད་དེ་རུ་འགོ་
བ་སྟེ། །དེ་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུད་དང་ཁྲག་འདུས་ནས། །དབང་པོའི་ཁོངས་རྣམས་གང་
སྟེ་ལྷོད་འགྲེང་།

སྟེས་པའི་ཆགས་པ་ཡང་ཞིང་ལྡང་བར་སྟེ།

མོ་ཡི་ཆགས་པ་ཟབ་ཅིང་ལངས་པར་དགའ།

དེ་ཕྱིར་སྤྲོ་ཚོགས་ཆགས་པའི་སྟོད་ལམ་གྱིས།

མོ་ཡི་ཆགས་པ་ཆེད་དུ་སྟོང་བ་དགོས།

ལྷ་གའི་ཟེ་འབྱུད་གང་དང་ནང་གི་ཆོ།

དེ་བཞིན་ཁ་ཡི་གཡས་གཡོན་གྱུན་བྱ་དང་།

བྱ་སྟོད་ཁ་དང་རུ་མའི་ཕྱེ་མོ་ཡང་།

ཆགས་པ་སྒྲིས་ཆེ་འགྲང་ཞིང་སྒོ་བར་བཤད།།

སྒྲིས་པ་ནམས་ལ་ཡིད་རྒྱུ་པོ་དང་།།

འདོམས་ཀྱི་བར་དང་སྒྲུ་ཡི་མཚམས་ཀྱི་བར་།།

ཆགས་པ་སྒྲིས་ཆེ་བདེ་བའི་རེག་པ་འོང་།།

རྩ་བའི་གནད་ནི་ཡིད་འཇུག་དུ་མཆིས།།

འོན་ཀྱང་བྱད་མེད་ནམས་ཀྱི་བདེ་བ་ནི།།

རྒྱ་ཆེར་བྱབ་ཅིང་ངེས་བཟུང་མེད་པར་འོང་།།

ལྷོ་འོག་མན་ཆད་བརྒྱ་ཡི་རྩ་བ་དང་།།

རྩ་གའི་ནང་དང་དེ་བཞིན་ལྷུ་མས་ཀྱི་སྒོ།།

གཤམ་ལམ་དང་ནི་འཕྲང་གི་སྒྲིག་ཆེན་སོགས།།

མདོར་ན་རོ་སྒྲིད་ཕྱོགས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་ཀྱན།།

འབྲིག་པའི་བདེ་བས་བྱབ་ཅིང་ཆོར་རྒྱས་པས།།

མོ་ཡི་ལུས་ཀྱན་མོ་མཚན་ཡིན་པར་གྲགས། །ཟབ་པའི་བྱད་མེད་ཀྱི་ཆགས་པ་

བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

According to Kama sutra - The women's pleasure can be compared to the action of the potter's wheel. Slow to start with, then fast in the middle, and slow at the end, but with a continuous movement.

བུད་མེད་ལ་ཁུ་བ་ཡོད་མེད་སྒྲིང་བ།

analyses the fluid of female bodies

བུད་མེད་རྣམས་ལ་ཁུ་བ་ཡོད་མེད་ལ། བཅས་ཅད་ཀྱན་གྱི་བཤད་ཚུལ་མི་
 མཐུན་ཏེ། དགའ་བོ་མངལ་འཇུག་མདོ་དང་གསེར་ཕྱོགས་ཀྱི། རྒྱུད་མེ་རྣམས་
 ལས་ཁུ་བ་ཡོད་པར་བཤད། སྒྲོབ་དཔོན་བརྟ་ར་བུའི་རྗེས་འབྲང་རྣམས། འཕྱིག་
 པ་སྦྱོང་ཆེ་མགོ་ནས་འཇུག་གི་བར། བུད་མེད་རྣམས་ལ་ཁུ་བ་འོང་ནས་
 བཤད། དེ་ཕྱིར་འདོད་པའི་དགའ་བ་བགོས་ན་ནི། མོ་ཡི་རྒྱུད་ལ་བརྒྱ་འགྲུར་
 ཐོབ་བོ་སྐད། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ཆགས་པའི་གཡའ་ཚུལ། ཁུ་བ་ཡིན་པར་འཁྲུལ་
 ཅས་གཞན་དག་ཟེར། གང་དང་གང་ལ་སེམས་ཀྱི་ཤུགས་སྤྱང་ཆོ། དབང་བོ་དེ་
 ཡི་རྩ་རྣམས་འདུས་འགྱུར་བས། བྱང་གི་རྩ་རྣམས་བཅོར་ནས་བྱི་རུ་འོང། ཟས་
 ཞིམ་དཔོན་ཆོ་ཁ་ལ་འགྲམ་རྩུ་ལྟར། འོ་ཆ་འབར་ཆེ་ལུས་ནས་རུལ་རྩུ་འོང། འདོད་
 ཆགས་སྦྱེས་ཆེ་འདོམས་ནས་གཡའ་ཚུ་འཁོལ། དགའ་དང་སྤྱག་ཆེ་མིག་ནས་
 མིག་རྩུ་འོང། དེ་ཕྱིར་འདོད་ཆགས་དང་ནི་ལྷ་དན་སོགས། དང་བོ་སེམས་ལ་སྦྱེ་
 བའི་འགོ་བཅུགས་ཆོ། བཀག་ན་ཁེགས་ལ་སྦྱོན་མེད་ཤིན་ཏུ་བཟང། འོན་ཀྱང་
 ཤུགས་དག་སྦྱོབས་ཆེན་སྦྱེས་པའི་ཆོ། བཅན་གྱིས་བཀག་ལ་སྦྱིང་རྒྱུད་སོགས་སུ་
 འགོ། བྱི་ནས་བལྟས་ན་སྤྲུམ་པའི་མི་རྣམས་ཀྱན། སྦྱིང་རྒྱུད་ཆེ་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་
 ལྟར་ཡིན།

ཅི་སྟེ་མོ་ལ་ཁུ་བ་ཡོད་ན་ཡང་། །འབྲུག་པའི་ཚུ་བ་ཞིན་རིམ་གྱིས་འབབ་
བ་ལས། ཅིག་ཅར་ཉིད་དུ་མང་པོ་འབྱིན་བྱེད་པ། །རང་ཅག་སྒྲིམ་པའི་ཚུལ་དང་
འབྲ་བ་མེད། །དེ་བྱིར་སྤྱང་མ་ཐག་ཏུ་སྒྲིད་ཅིག་ལ། །ཆོམ་ཁེང་ཞེན་ལོག་འབྱུང་བ་
འདི་ཡང་མེད། །སྤྱངས་པའི་ལོག་ཏུ་ད་དུང་བསྐྱབ་བྱས་ཀྱང་། །གཡའ་ཁེང་བཟོད་
མི་རྒྱས་པ་དེ་ཡང་མེད། །རི་ལྷོ་ར་གཡའ་ཚུ་འཇག་པའི་རིམ་བ་བ་ཞིན། །རྩ་གའི་
ནང་དུ་སྒྲིད་ཅིང་ཆོར་འགྱུར་བས། །ལྷག་པར་བདེ་ཞེས་སྤྱད་མེད་ཞིག་ཀྱང་ཟེར། །
འོ་ན་བ་རྩ་ར་ཡང་བདེན་སྟུམ་མཆིས།

སྒྲོ་བ་དཔོན་གཞོན་ནུའི་སྤྱི་ནི་པོ་མོ་གཉིས། །ཁུ་བ་འབྱུང་ཚུལ་ཁྱད་པར་
མེད་ཅེས་ཟེར། །ད་ལྟའི་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཅན་པལ་ཆེར་དང་། །གཞུང་མང་སྤྱངས་
པའི་སྤྱད་མེད་རྣམས་གྱིས་ཀྱང་། །མོ་ཡི་རིགས་ལ་ཁུ་བ་མེད་པར་བཤད། །ཁོ་པོ་
སྤྱད་ཀྱི་གཏམ་ལ་དགའ་བའི་བྱིར། །གྲོགས་མོ་སྤྱད་མེད་མང་པོ་ལ་དྲིས་ཀྱང་། །
ཁྱེལ་དགོད་བྱས་ཏེ་ཁུ་ཚུར་བསྟུན་བ་ལས། །དྲང་པོར་བཤད་མ་ཐག་གཅིག་ཀྱང་
ཉིད་མ་རུས། །དབྱངས་ཅན་སྒྲོལ་མས་དྲང་པོར་བཤད་མོད་ཀྱང་། །མོ་རང་ལ་
ཡང་ཉན་ཉན་ཅང་མི་འདུག །རང་གིས་བསྟུས་ཆེ་སྤྱད་མེད་རྣམས་ལ་ཡང་། །ཁུ་
བ་མེད་ཀྱང་འཆོར་རྒྱ་ཞིག་ནི་འདུག །ཡང་ན་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་ནམ་རྒྱུད་ཞིག་ཡིན། །ཤད་
པོ་ཉམས་སྦྱོང་ཅན་གྱིས་དབྱད་ན་ཤེས།

འབྲུག་ཐངས་རེ་བ་ཞིན་སྤྱད་མེད་རྣམས་ལ་ཡང་། །ཐ་མའི་བདེ་བ་རེ་རེ་

འབྱུང་བ་ཡིན། །འཁྲིག་པ་ལན་འགའ་སྟུང་ཆོ་དང་པོའི་སྐབས། །སྐྱེས་པའི་ཁྱ་
བ་མུར་དུ་འཛོར་འབྱུར་ཞིང་། །ཆགས་པའི་སྟོབས་ཀྱང་སྐྱེས་པ་ཆེ་བ་ཡིན། །འོ་ན་
བྱད་མེད་ནམས་ནི་གོ་ཤོག་སྟེ། །དང་པོའི་སྐབས་སུ་ཆགས་པ་བྱགས་ཚུང་ཞིང་། །
རྗེས་མའི་སྐབས་སུ་ཆེ་རུ་འགོ་ཞེས་བཤད། །དེ་ཕྱིར་ཡུན་རིང་ཁྱ་བ་མི་འཛོར་
ཞིང་། །པོ་རྟགས་སྟོབས་བྱགས་མུར་དུ་མི་ཉམས་པའི། །སྐྱེས་པ་ནམས་ཀྱིས་
འདོད་པའི་དབལ་སྟེར་ཅས།

ཁྱིམ་གྱི་ཕྱགས་ན་བྱད་མེད་ཚོགས་ནམས་སྟེང་།

ལུས་ལ་གཡའ་ཞིང་ཟ་འཕྲུག་བྱུང་བའི་ཆོ།

སེམ་མོས་བྱད་ན་ཆོམ་པ་སྐྱེས་ལྷགས་དང་།

བྱད་མེད་བདེ་བ་རྫོགས་ཚུལ་འདྲ་ཞེས་ཟེར།

འོ་ན་ཀྱང་འཁྲིག་པའི་སྐབས་སུ་བྱད་མེད་ལ།

བདེ་བ་བདུན་འབྱུར་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་གྲགས།

ཁྱ་བ་བྱུངས་ནས་སྐྱེས་པའི་བདེ་བ་རྫོགས།

གཡའ་འཕྲུག་སངས་ནས་བྱད་མེད་བདེ་བ་རྫོགས།

དེའི་ཕྱིར་ཆགས་པ་ལན་མང་སྟུང་པ་ན། །སྐྱེས་པའི་ལུས་ལ་གིན་ཏུ་གཟན་མོད་

ཀྱང་། །བྱད་མེད་ལུས་ལ་དེ་ཙམ་གཞོད་མ་ཡིན། །རྩ་གའི་ནང་དང་ཟེ་འབྱུང་ག་

ལུ་ནི། །གཡོགས་མ་མེད་པའི་ག་རྗེན་ཉིད་ཡིན་པས། །རི་ལྷར་མ་ཡི་སྟགར་རེག་

བ་བཞིན། །བྱད་མེད་རྣམས་ལ་བདེ་ཟུག་ལྷག་པར་ཆེ། །དེ་ལྟར་པོ་མོ་གཉིས་
ལ་འདོད་ཆགས་ཀྱི། །བདེ་བ་སྦྱེ་ལུགས་གིན་ཏུ་མི་འདྲ་ཡང་། །རང་རང་སོ་
སོའི་སེམས་ཀྱི་ཚུང་བ་ལས། །གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འདི་ཞེས་བཤད་མི་རུས། །
བྱད་མེད་ལ་ཁུ་བུ་ཡོད་མེད་སྒྲེང་བའི་སྐབས་སོ།།

*From a cold start to orgasm, a healthy man's average time is two
and a half minutes.*

*For healthy women, the same average is
13 minutes.*

*Foreplay is a fundamental part of the whole lovemaking
experience.*

འཕགས་ལྷ་ལ་མོ་མོའི་ལུང་མེད་གྱི་ཆགས་པའི་སྤྱོད་པ་བཤད་པ།

the sexual habits of women from various parts of India

འཕགས་ལྷ་ལ་ལྷ་ལ་ Arya Raj གྱི་ལུང་མེད་དེ་དག་ནི། རྡོ་མཚར་རི་མོ་དག་ལ་
 དགའ་བ་སྟེ། འཕུད་དང་འོ་ཡི་བྱ་བ་ཙམ་བྱེད་ཅིང་། རྡོ་ལིའི་བསྐྱོད་ལ་ཀུན་
 ཏུ་མཁས་པ་ཉིད། ཤིན་རྒྱའི་ the Indus valley ལུང་མེད་རྣམས་ནི་སྐྱེས་
 པའི་རྟགས། ཁ་ཡིས་འཛིབ་པས་དགའ་བ་ལྷག་པར་མྱོང་། ལྷ་ཏ་ Lata,
 southren Gujarat མོ་རྣམས་སིད་དང་འཕུན་སྒྲུ་འབྱིན། འབར་བའི་ཆགས་
 པ་རྩལ་མོའི་རིགས་ཙན་ཉིད། འདོད་པའི་དུས་སུ་ལྷ་སྒྲུ་ཆེར་ལུངས་པ། རིམ་
 གསུམ་ར་བའི་བྱི་ནང་ཚོར་བར་གྲགས། གྲི་ཟ་ Gandharva; Now in Pakistan,
 Peshawar and Takshasila མོ་རྣམས་མདོག་དཀར་བོང་ཚོད་འཚམས། །
 དཔྱི་ཡི་སྒྲོམ་ཆེ་རྩ་ག་ཀུན་ཏུ་རུབ། མདངས་དང་དྲི་ཞིམ་ལྷན་པའི་ཆང་འཐུང་
 ཞིང་། རྟག་ཏུ་འཁྲིག་པའི་གཏམ་གྱིས་འདའ་བ་ཉིད། ཏྲ་ཅི་ཏ་ཡི་ Davida
 ལུང་མེད་རྩ་ག་ལས། འཁྲིག་པའི་སྒོན་དུ་མདོག་དཀར་ཆུང་ག་འཐུང་། ཁོ་ཏའི་
 ལྷ་ལ་ West Bengal དང་ Assam, Manipur ཀ་མ་རུ་བ་ན། ། ལུང་མེད་
 རྣམས་ནི་ཤིན་རྒྱའི་སྤྱོད་པ་སྟེ། སྐྱེས་པས་ལག་པ་རེག་ཙམ་བྱས་པས་ཀྱང་། རྗེས་
 སུ་འབྲངས་ཏེ་དགའ་བ་སྐྱོན་པར་གྲགས། ལྷ་ཏ་རྩ་ཏའི་ Gujarat ལུང་མེད་དེ་
 དག་ནི། གཡོ་བའི་མིག་ལྷན་སྐྱེས་ཤིང་སྤྱོད་པའི་གཟུགས། ལུ་མ་ཆེ་ཞིང་མེད་ཏེ་

འདྲ་བའི་སྤྱ། །ཕྱི་ནང་ཐམས་ཅད་ཆགས་པས་གང་བ་ཉིད། །འཐབ་བྲལ་
 Ayodhya གྲོང་ན་བྱད་མེད་མོ་མཚན་ལ། །དུས་དང་དུས་སུ་གཡའ་ཕྱགས་ཆེར་
 འབྱུང་བས། །འཕྱིག་པའི་སྤྱད་དུ་སྒྲེས་པ་བསྐྱལ་བྱེད་ཅིང་། །ཤིང་ལས་བྱས་
 བའི་ཕོ་མཚན་བསྐྱལ་བར་བྱེད། །བྱད་མེད་ཁོ་ནས་བཟུང་བའི་ཡུལ་ན་ཡང་། །རྟག་
 ཏུ་སྤྱོད་པ་དེ་འདྲ་བྱེད་པར་གྲགས། །ཕྱོ་ཕྱོགས་གོ་རྟོན་ Southern Karnataka
 ཡི་བུ་མོ་རྣམས། །རང་སྤྱོད་མི་རྟོག་གཞན་ལ་འཕྱུ་བ་སྟེ། །རང་གིས་སོ་སོ་ན་ལ་
 སོགས་འདེབས་བྱེད་ཅིང་། །སྒྲེས་པ་དེ་ལྟར་བྱེད་ལ་འཕྱུ་སྤྱོད་བྱེད། །ཨ་རྒྱ་རྒྱ་
 ལ་ Bengal དང་ Southern Bengal ཀ་ལ་རྒྱའི་། །བྱད་མེད་རྣ་མས་ནི་ཆགས་
 བའི་རྒྱལ་མོ་སྟེ། །སོ་སོ་ན་འདེབས་ཤིང་དྲག་ཏུ་བསྐྱུན་ལ་དགལ། །ཇི་ཙམ་སྤྱད་
 གྲང་ཆོམ་པ་མེད་པའི་རིགས། །ཀོ་བ་ལས་བྱས་ཕོ་མཚན་རྒྱུན་དུ་སྤྱ། །སྤྱོད་ར་བུ་ཡི་
 Hastinapur, north-east of Delhi གྲོང་ཁྱེར་མ་གཏོགས་པའི་། །གརྒྱ་ཡ་མུ་ན་
 ཡི་རྒྱ་འགལ་གྱི། །ཡུལ་དཔུས་གྲོང་ཁྱེར་ Varanasi, Allahabad etc. དག་གི་བུ་
 མོ་རྣམས། །འཕགས་པའི་རིགས་སྒྲེས་ཞི་བའི་རྒྱལ་ཅན་ཏེ། །འཕྱིག་པའི་སྐབས་
 སུ་འོ་ཡང་སྤྱོད་དཀའ་བས། །སོ་སོ་ན་འདེབས་སོགས་ཀུན་ཏུ་མི་རུང་ཉིད། །རུབ་
 ཕྱོགས་རྩའི་ཡུལ་ Maharashtra གྱི་བྱད་མེད་རྣམས། །འདོད་ཆགས་མེ་ལྟར་
 འབར་བའི་རིགས་ཅན་ཏེ། །འཕྱིག་པ་སྤྱོད་ཆོད་ཞིང་སོ་འདེབས་ཤིང་། །དྲག་ཅུ་ཙ་
 བཞི་མ་ལུས་སྤྱོད་བར་བྱེད། །འཕྱིག་པའི་རྣམ་གྲངས་སྤྱ་ཆོགས་དག་ལ་མོས། །

ཡ་མཚན་སྟོད་པས་ཚམ་པ་ལྷག་པར་སྟེ། རྟེན་པའི་དབང་པོ་ཁ་ཡིས་འཛིབ་བྱེད་
 ཅིང་། རྟེན་པ་སོ་ཡིས་མ་དག་འབྱིན་པར་བྱེད། རྟེན་པ་སྟོད་ Hastinapur,
 north-east of Delhi གི་སྟེང་མེད་ཀྱང་། རྟེན་པ་པ་འབར་བའི་རིགས་ཅན་
 ཡིན་མོད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་མདོན་རྒྱུ་བརྟུ་བག་ཆེ་བ་སྟེ། རྟོད་པ་དེ་ནམས་སྟེན་
 པ་ཁོ་ནར་བྱེད། རྟེན་པ་གི་ Bhanika ལྷོ་ཕྱོགས་ Kerala མ་ལ་ཡ། རྟེན་པ་
 ལྷོ་ཕྱོགས་ཁོང་གི་སྟེང་མེད་ནམས། འཕུད་དང་འོ་ཡི་བྱེད་པས་དགའ་བ་སྟེ། འཕྲིག་
 པའི་གནས་སྐབས་རྒྱུན་རིང་དགོས་ཞེས་གྲགས། རྟེན་པ་ Mutan District, Turkestan
 བཅའ་ལ་ཡི་སྟེ་མོ་གཏོགས་འདོད་ཅན། རྟེན་པ་ལ་འཕུད་ཅིང་གཅིག་གིས་
 བསྟོད་བྱེད་ཅིང་། རྟེན་པ་ལ་འོ་བྱེད་དབང་པོ་ཞེས་པ་སོགས། རྟེན་པ་ལྷ་ཙམ་
 ལྷན་དུ་རོལ་པར་གྲགས། རྟེན་པ་ལྷན་སྟེན་སྟེན་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱང་། རྟེན་པ་
 ལྷ་མས་མཉམ་དུ་བརྟེན་པར་བྱེད། རྟེན་པ་ Barar གཏོན་གྱིས་བསྟེན་པ་
 མེད། རྟེན་པ་ལྷ་མིན་མིན་མཐའ་དག་ཀྱང་ལ་འཕུག རྟེན་པ་བཅས་སྟེན་
 Saketa, near Ayodya རྟེན་ Saurasana སོ་ར་ས་ན་ཡི། རྟེན་པ་དེ་ཀྱན་
 (oral sex མ་ཁམ་ཐུན།) རྟེན་པ་སྟོད་པར་གོ་མས། རྟེན་པ་ལྷ་ཆའི་རྒྱ་བོའི་
 འགམ་དག་ན། རྟེན་པ་ལྷ་ཆེར་དེ་ལ་མོས་པར་མཐོང་། རྟེན་པ་ Arhara
 མོ་འཕྲིག་ཆེན་གའི་ལ། རྟེན་པ་ལྷ་ཆེན་ལྷ་ཆེན་མའི་རྒྱ་ལ་འདྲ་བྱེད། རྟེན་པ་
 ལྷ་ལྷ་ Chaula ལྷ་ཆེན་མའི་འཕྲིག་པ་བརྟེན། རྟེན་པ་ལྷ་ཆེན་སོ་འདེབ་སྟོན་པའི་

ཚུལ་ལྟགས་སྟོད། །རི་མོའི་མེ་ཞེས་བྱ་བའི་སྤྱོད་ཞིག་ །དེ་ལྟར་ལྟས་ཀྱན་བསྟན་
 དེ་གི་བར་གྲགས། །རྒྱ་གར་རུབ་ཕྱོགས་ Northern Konkana ཡ་པ་ར་རྟེ་ཀ། །
 ཉི་འོག་ eastern India རྒྱལ་ཁམས་དག་ན་སྤྱོད་ཞིག་མས། །ངང་ཚུལ་མི་བརྟན་
 མཛའ་བའི་ཕྱི་ཐག་ཐུང་། །ཀེ་མུ་ཇ་ཡི་ཡུལ་ Kembajali, northern part of
 Afganistan གྱི་སྤྱོད་ཞིག་མས། །རྒྱ་གཞི་འབྱེད་འཛུམ་གྱིན་ཏུ་མཁས་པ་སྟེ། །སྟེས་
 བའི་དབང་པོ་རྒྱུ་ཞིང་མ་འབྱེད་ཡང་། །འབྲིག་པའི་བདེ་བ་རྟོགས་པར་རུས་
 ཞེས་གྲགས། །སྤྱིར་ན་ཡུལ་དེའི་སྟེས་པའི་རིགས་རྣམས་ནི། །ཕོ་མཚན་རྒྱུ་ཞིང་
 ལྟས་སྟོབས་ཁུམ་པར་སྟང་། །ལྟ་མོ་ Sri lanka བོ་སྟོ་སངས་སྟེད་སྟེབས་
 མཉེན། །རྒྱ་གཞི་ལྟོད་ཀྱང་བསྟོད་པའི་འཕྲུལ་ལ་མཁས། །རྒྱ་རྩེ་གཉིས་ཀྱིས་སྟེས་
 བའི་མགོན་པ་ནས། །འབྱུང་དེ་འབྲིག་པའི་དགའ་བ་ཕྱོད་བར་བྱེད། །ཀྱན་ལྟ་
 ཡི་ཞིང་ Kunlanta སྟེས་སྤྱོད་ཞིག་མས། །སྟོབས་ལྟན་གྱི་རྒྱས་རུ་མ་རྒྱ་ག་
 མཁེགས། །གསེར་ཡུལ་ Suvarna or Golden lake སྤྱོད་མཛའ་བའི་མདངས་
 ལྟན་མ། །བསྟུལ་བསྟོད་མི་གཡོ་རོ་བཞིན་ཉལ་པོ་བརྟེན། །དེ་བཞིན་གར་ལྟོའི་གླིང་
 བ་སྟང་མེད་རྣམས། །འབྲིག་པའི་ལོངས་སྟོད་གྱིན་ཏུ་དམན་པར་གྲགས། །ཀ་པི་
 ལ་ Kapila དང་ཡུ་རི་ཡ་ན་ Udiyana, Orissa ཡི། །སྟང་མེད་རྣམས་ནི་ག་
 ཟའི་རིགས་ཅན་ཏེ། །རྒྱ་གཞི་ལྟོད་ཀྱང་ཀྱུ་གཡེལ་ལྟོ་ལོལ། །བཟོད་མེད་ཆགས་
 བས་ཕྱོས་པའི་ཚུལ་ཅན་ཉིད། །སྟོང་བཞིང་དང་ Kanya Kubja ཀ་ཕུ་ཀུ་ལྟོའི་

ཡུལ། །ཁྱུང་བདུན་ཚུ་བོ་འབབ་པའི་རྩལ་གྱི་ཕྱོགས། །ཁ་ཆེ་རྒྱལ་ཁམས་ཀྱང་ཤའི་
 རི་ Kusha སྐལ་ན། །འུ་མོ་མཆར་སྐྱུག་ལྷན་པ་མང་བར་གྲགས། །རི་རྩེའི་བྲག་
 ལས་ལྷང་བའི་རྒྱབས་འཕྱོ་ཞིང་། །དེ་བྱིད་ཤ་ཡི་རྒྱལ་པོའི་བཙུན་འཛིན་པ། །ཉི་མ་
 ལ་ཡི་གངས་གྱི་ཚུ་འཐུང་བའི། །འུད་མེད་ཁོངས་ན་མེ་ཡི་སྤྱིང་བོ་མཆིས། །འདི་
 དག་པལ་ཆེར་འདོད་པའི་མདོ་ནས་བཤད། །ཡུལ་འདི་རྣམས་ཀྱང་རྒྱ་གར་ཁོ་ན་
 ཡིན། །དེ་ཡང་གནའ་བོའི་དུས་ཀྱི་ལུགས་ཡིན་ཕྱིར། །དེང་སང་དེ་ལྟར་འབྱུང་
 བའི་ངེས་པ་མེད། །སློབ་དཔོན་སུ་བེ་ར་ནི་མི་རིགས་རྣམས། །གྲོང་ཁྱེར་རེ་རེ་ལ་
 ཡང་འཛོམ་པའི་ཕྱིར། །འུད་མེད་རྣམས་ཀྱིས་རང་རང་སྤྱོད་པ་དག །ཕན་ཚུན་
 སློབ་པས་ཉག་ཏུ་འཁྱུར་བར་བཤད།

འོན་ཀྱང་ཡུལ་གྱི་རེ་ན་མི་རྣམས་ཀྱི། །རང་བཞིན་པལ་ཆེར་མཐུན་པ་ངེས་
 པར་བདེན། །དེ་ལྟར་འུད་མེད་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི། །བོད་ཡུལ་ལ་ཡང་སྐྱར་
 བས་བཤད་དགོས་ཀྱང་། །ཁམས་མོ་གཙང་མོ་གཉིས་ལས་རྒྱས་མེད་ཕྱིར། །ཞིབ་
 ཏུ་བྲི་བའི་ཡོན་ཏན་བདག་ལ་མེད། །ཁམས་མོ་ཤ་འཇམ་ཆགས་པའི་བརྩེ་གདུང་
 ཆེ། །གཙང་མོ་ཐབས་ལ་མཁས་ཤིང་འོག་འདེགས་བཟང་། །འདི་ཙམ་བོད་ཀྱི་
 ས་བཙད་གཡར་བྲལ་ཏེ། །ཆགས་ལྷན་གཞན་ལ་བསྐྱལ་བའི་ཆེད་དུ་བྲིས། །མདོ་
 རྟོད་མདོ་སྤྱད་དུས་གཙང་མངའ་རིས་ཀྱི། །འུ་མོ་རྣམས་ཀྱི་ཉལ་ལུགས་
 འགྲུལ་ལུགས་སོགས། །སེར་གཟུགས་རྒྱད་པོ་རྒྱལ་ཁམས་ཕྱོད་བཙན། །སྐུ་ཡིས་

ཤེས་ཀྱང་མཚམས་འདིར་བརྩམས་པས་ཆོག། །ཡུལ་སོ་སོའི་བྱད་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བཤད་
པའི་སྐབས་སོ།།

Female Orgasms

There are two major types of orgasms a women can have ...clitoral and G spot, otherwise known as vaginal orgasms.

When masturbating, women usually learn to get themselves off using their clitoris. There is nothing wrong with that, but it leaves the whole world of vaginal orgasms untapped. Many women are unable to climax during intercourse, as they aren't familiar enough with the stimulation to enjoy it to its fullest extent. While you learn to read your partner's body signs, it never hurts to ask a question, especially if you are trying new techniques.

Coitus, commonly known as vaginal sex, can be one of the clumsiest ways to stimulate a woman, if done without thought. While it does provide an atmosphere that can be highly arousing, emotionally satisfying and erotic, the degree of stimulation to the woman's clitoral area is nothing compared to masturbation or cunnilingus. One can incorporate manual stimulation to the clitoris during sex, but this is not very necessary if your woman has had vaginal orgasms in the past, and if you know how to hit the g spot correctly. No one wants to involve geometry into sex, but it is wise to know which positions stimulate the G spot the best. In order to help her achieve a vaginal orgasm, you need to make sure you are "hitting" the G spot with each stroke.

Many men fantasize about the myth of female ejaculation. Well, for starters, its no myth, most women should theoretically be able to have them.

The key is G- Spot stimulation.

འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅལ་དུ་ག་ཅུ་ཅ་བཞི་བཤད་པ།

Sixty four Arts of Passion

སྙིང་རྩུང་རྒྱན་པོས་ཁ་ཟས་ཟ་བ་བཞིན། །སྙན་པའི་མལ་དུ་སྒྲུ་མེད་དལ་སྤྱི་
ཡིས། །བསྐྱུ་བ་ཅིང་ཁུ་བ་འབྱེན་པ་ཙམ་ཞིག་གིས། །ཆགས་པའི་དགའ་སྟོན་
ཡོངས་སུ་རྟོགས་མ་ཡིན། །དེ་ཕྱིར་ཆགས་ལྡན་སྟེས་སུ་པོ་མོ་ལ། །སྤྱི་མ་འོ་མ་
སྤྱང་ཅིའི་རོ་བཞིན་དུ། །མི་འདྲ་སྒྲུ་ཚོགས་བདེ་བའི་རོ་སྟེན་པའི། །འདོད་པའི་སྒྲུ་
ཅལ་དུག་ཅུར་གཤམ་པར་བྱ། །ཅིས་ཀྱང་སྟེས་སུའི་བསམ་པ་ཕྱོས་བྱེད་པའི། །
ཆགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དག་ལ་རབ་བྱང་ཞིང་། །དགའ་བའི་སྐབས་སུ་པ་རོལ་
མོངས་ཀུས་པ། །དེ་འདྲ་དེ་ལ་སྤྱད་མེད་མཆོག་ཅེས་བྱ། །འཁྱུད་དང་འོ་བྱེད་སེན་
མོ་མོ་ཡིས་གདབ། །བསྐྱུ་བ་ཅིང་སིད་སྟོགས་འབྲིག་སྤངས་སྟེས་པའི་ལས། །
བརྒྱད་པོ་རེ་རེ་དག་ལ་བརྒྱད་བྱེས་པ། །འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅལ་དུག་ཅུ་ཅ་བཞི་
ཡིན། །འཛིབ་ཅིང་ཐལ་མོ་བརྟེན་དང་ཕྱེ་ཡིས་ཉུག། །ངོ་མཚར་ལས་བྱེད་སྤྱུ་ཁ་མེ་
སྙན་སོགས། །ཤིན་ཏུ་ཆགས་པ་ཆེ་བའི་པོ་མོ་ལ། །མ་ངེས་སྟོན་པ་གངས་ལས་
འདས་པར་བཤད། །འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅལ་དུག་ཅུ་ཅ་བཞི་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

Sex without an Orgasm is like Wine without the kick!

འཕུང་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

Embracing

༡ རྟོགས་པའི་སྤང་དང་ཡོ་བྱད་ལེན་འཛོག་སོགས། །བསྟན་ཀའི་རྒྱུན་བཅའ་
སྦྱོས་སྤྱགས་ར་པ་ཡི། །དབྱང་པ་ག་རྩེན་དག་ལ་རེག་བྱེད་པ། །སྤྱི་ལྷ་ཀ་བྱུང་པ་
ཅན་དུ་གྲགས།

༢ དབེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་རང་གི་བདག་པོ་ཡི། །མཛིང་པའི་མཚམས་ལ་མཁྱིག་མ་
བཀལ་བྱས་ཏེ། །རྩ་མའི་རྩེ་མོ་དག་གིས་གཏུག་བྱེད་པ། །འདི་ནི་བིརྟ་ཀ་སྟེ་
འབྲིགས་པ་ཅན།

༣ མི་རྟོགས་ཆགས་པས་རྩལ་མོའི་འཕུལ་རྒྱག་བཅས། །བྱད་མེད་རྩེག་པའི་ངོས་
སུ་བཅོར་བྱས་ཏེ། །འབྲམ་པ་ཐུག་པའི་སྟེང་དུ་སོ་འདེབས་པ། །འཕྲི་ཏ་ཀ་གཟིར་
བ་ཅན་དུ་བརྗོད།

༤ མོ་ཡི་ལག་གཉིས་སྦྱོས་སུའི་གཉའ་བར་འཕུད། །ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀའི་ལྟ་བ་
རེག་བཞེན་དུ། །སྦྱོས་པས་བྱད་མེད་བསྐྱམ་ཞིང་གུན་དུ་འདེགས། །འབྲིལ་གཤིང་
འབྲིལ་བ་ལ་དུ་སྟེ།

༥ བྱད་མེད་རྒྱང་གཅིག་པོ་ཡི་སྦྱོང་པར་བཅིང་། །གཅིག་གིས་དེ་ཡི་རྒྱང་པའི་རྩེ་
མནན་ནས། །ལག་པས་མགོ་བོ་བཀུག་ཅིང་འོ་བྱེད་པ། །འདི་ནི་ལྷོན་པའི་གཤིང་ལ་
འཛོག་པར་གྲགས།

༤ ཡན་ཚུན་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་བརྒྱ་བསྐྱམ་ཞིང་། ཁུ་མ་ཕོ་ཡི་བྲང་ལ་གཏད་
བྱས་ཏེ། ་རྩོད་འགྲལ་ཅིང་འབྲུ་ཚུགས་མིག་གིས་བཟ། ་འདི་ནི་ཏ་ལ་རྒྱང་
གིས་བསྐྱོད་པར་བཤད།

༥ མེ་ལྷར་ཀུན་ཏུ་འབར་བའི་ཆགས་པ་ཡིས། ་ལང་ངམ་ཉལ་ཏེ་བྱད་མེད་
འཁྱུད་པའི་མཐར། ་རྩོད་ཡན་ཚུན་གཏོད་ཅིང་ཐེབ་བྱེད་པ། ་བ་དན་གཡོ་
བའི་རྣམ་འགྱུར་ཅན་དུ་བརྗོད།

༦ གཉིས་ཀ་ཆགས་པའི་མུན་པ་རབ་འཁྲིགས་གིང་། ་བྲང་ལ་བྲང་སྒྱར་
འདོམས་ལ་འདོམས་སྒྱར་ཏེ། ་མལ་གྱི་ནང་དུ་གཅེར་བྱར་འཁྱུད་བྱེད་པ། ་ཚུ་
དང་འོ་མ་འདྲེས་པ་ཉིད་དུ་གྲགས།

རྣམ་གངས་འདི་ཡིས་བསྐྱལ་བའི་བྱད་མེད་རྣམས། ་སྒྲ་བཤིག་འོ་བྱེད་
ཡིད་ཀྱིས་བྱེད་ཅིང་། ་བརྒྱ་བག་སྐྱོད་དང་འོ་ཚའི་ཚུལ་བྲལ་ཏེ། ་ཅི་བསམ་
འདོད་འཛོལ་བ་མོ་ཉིད་དུ་འགྱུར། ་འཁྱུད་པའི་རྣམ་གངས་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

Beauty, qualities, age, and generosity are the causes of

success in love!

འདོད་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།

Kissing

༡ ལྷ་མོ་འདྲིས་ལྷ་མོ་དག་ལ་སྐྱར་འཕྲད་ཆོ། །དང་པོའི་གནས་སྐྱར་དག་ལ་བའི་
བཞིན་རས་ཀྱིས། གཉིས་ཀ་འགམ་པ་སྦྱར་ཅིང་འོ་བྱེད་པ། །ཕན་ཚུན་གཉིས་པ་བྲ་
ཉི་ཉེ་རྒྱ་ཉིད།

༢ ལྷ་མོ་ལས་གདོང་པ་སྐྱར་པའི་བྱ་མོ་ལ། །མཛིང་པའི་ཕྱོགས་ནས་སེན་མོས་
བཏབ་བྱས་ཏེ། རྒྱ་བ་སྦྱི་བོ་དག་ལ་འོ་བྱེད་པ། །རྒྱ་མ་གངས་འདི་དག་དང་པོའི་
འོ་ཞེས་བཤད།

༣ དེ་ནས་ཆགས་པའི་ཆང་དང་རོ་ཆའི་སྦྱང་། །མཉམ་དུ་འཕྲུང་བའི་ན་ཆུང་བྱ་མོ་
ཡིས། བྱེད་བྱུང་མཆུ་སྦྱོས་འདར་ཞིང་འོ་བྱེད་པ། །སྦྱར་ཏེ་ཀ་འགུལ་འཕྲིག་ཅན་
དུ་གྲགས།

༤ གང་ཆོ་བྱེད་མེད་རྒྱུ་འགྲུར་འཕྲོས་པ་ཡིས། །སྦྱོས་པའི་ལུས་ལ་མཆུ་དང་ཕྱེ་
བྱེད་པ། །འདི་ནི་དག་ལ་བ་སྦྱོས་པའི་རྒྱགས་ཡིན་པས། །ན་མི་ཏེ་ཀ་མཆོན་མ་
ཅན་དུ་བཤད།

༥ འདོད་པའི་དམོད་པ་བབས་པས་མིག་འགྲུར་ཅིང་། །སྦྱ་ལ་འགམ་པ་སྦྱར་བའི་
འོ་བྱས་ཏེ། །ཕྱེ་ཅེ་པ་ཡི་ནང་དུ་ལྷག་བྱེད་པ། །ཆུ་ཡི་འཁོར་ལོ་ལྷ་ཉི་ཀ་དུ་གྲགས།

༦ མོ་ཡི་གནས་དགུ་དག་ལ་ཕོ་ཡིས་འོ། །བྱས་མ་ཐག་དུ་སྦྱར་ཡང་བྱེད་མེད་

གྱིས། །པོ་ཡི་གནས་དེར་ལན་གྱི་འོ་བྱེད་པ། །འདི་ནི་ཡུ་ཏ་ར་སྟེ་རྗེས་གྱི་འོ།

༧ རུད་མེད་གན་རྒྱལ་བྱས་པའི་ལྟོ་བ་ལ། །སྦྱིས་པས་ཁ་ཡིས་གཞིབ་ཅིང་འོ་
བྱས་ཏེ། །འགམ་པའི་ཟུར་གྱིས་མཁལ་ཁུང་མཉེ་བྱེད་པ། །པི་རྟ་ཉེ་སྦྱོག་མ་
ཅན་དུ་བརྗོད།

༩ རུད་མེད་ཆགས་པས་སྦྱོས་གིང་མ་ཚེམ་པར། །སྦྱིས་པའི་ལི་རྒྱ་རྒྱས་ལ་འོ་
བྱེད་པ། །དགའ་བའི་ཤུགས་སྦྱིན་སྦྱོས་འགྱུར་བརྟུང་བ་སྟེ། །འོ་ཡི་བྱ་བ་ཆེ་ལོང་
དེ་ལྟར་བརྒྱད།

ན་བ་སྦྱེ་དང་འགམ་པ་མཆན་ཁུང་མཚུ།

བརྒྱ་དང་ལྟོ་བ་རུ་མ་རྩ་ག་སྟེ།

གཡའ་བའི་གནས་དགུ་འོ་ཡི་གནས་སུ་བཤད།

འོས་དང་མི་འོས་རང་གི་བསམ་པར་བསྟན།

ལྟག་པར་རུ་མའི་འོག་ནས་ཤུས་མའི་བར།

འཁྲིག་པའི་ཉེ་རེག་ཅམ་གྱིས་དུལ་བ་སྟེ།

མདོར་ན་རྒྱན་དུ་གཞན་གྱིས་མ་རེག་པའི།

ལུས་ཀྱི་གནས་རྣམས་ཚོར་བ་ལྟག་པར་ཆེ།

གང་ནས་དྲོད་བརྒྱན་འབྱུང་ཞིང་སྦྱོས་སྦྱོས་པའི།

ག་སུལ་མ་ལུས་ཆགས་པའི་སྒོ་རུ་གྲགས།

གནས་དགུ་དག་ལ་སོ་ཡིས་འདེབ་པར་བཤད།།

གནས་དགུ་དག་ནི་མ་ཉེ་ཞིང་འཛིབ་པར་བཤད།།

འོས་དང་མི་འོས་རང་གི་སྒོ་དང་བསྐྱེད།།

གཞན་ཡང་ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་ཉིན་རེ་བཞིན། །ལུས་ཀྱི་གནས་རྣམས་འཕོ་ཞིང་
འགོ་བའི་ཕྱིར། །དུས་ཚོད་དེ་ལ་གནས་དེར་འོ་ལ་སོགས། །བྱས་ན་ཆགས་པ་
གིན་ཏུ་རྒྱས་པར་བཤད། །བཅུ་དྲུག་སྐྱུ་རེངས་ཤར་ནས་མཆོན་ཕྱེད་བར། །ཁྱ་
བའི་དྲངས་མ་སྐྱུ་བོའི་གཙུག་ཏུ་གནས། །དེ་བཞིན་བཅུ་བདུན་ཆོས་ལ་རྣ་བ་
དང་། །བཙོ་བརྒྱད་ཉིན་མོ་སྐྱ་ལ་གནས་སོ་ལོ། །དེ་ནས་ཁ་དང་འགྲམ་པ་དཔུང་
པ་དང་། །བྲང་དང་ལྟོ་བ་ལྟེ་ཁུང་སྒྲིབ་སྐྱབས་འདོམས། །བརྒྱ་དང་ལུས་མོ་བྱིན་པ་
རྒྱང་བོ་ལ་ཉེ། །བཅུ་དགུ་ནས་བརྒྱུད་གནས་སྟོང་བར་དུ་སྐྱུར། །སྐྱར་ཡང་ཆོས་
གཅིག་ཉིན་མོ་བྱིན་པ་དང་། །གཉིས་ལ་ལུས་མོ་གསུམ་ལ་དེ་བཞིན་བརྒྱ། །བཙོ་
ལཱའི་ཉིན་མོ་ལུས་ཀྱིན་བྱེད་པ་སྟེ། །ལྷག་མའི་གནས་དག་གོ་རིམ་བརྒྱུག་སྟེ་
སྐྱུར། །ཐོག་མར་དཔུང་པ་དེ་ནས་མཆོན་ཁུང་དང་། །དེ་ནས་དལ་གྱིས་ལྟེ་བར་འོ་
བྱེད་ཅིང་། །ལྷག་པར་ཚུལ་ནས་བརྒྱ་དང་རྩ་ག་སྟེ། །ལྷུང་བའི་རྩ་ཐུན་མཆོ་ལ་
དྲངས་པར་བྱ། །འོ་འོ་བྱ་བ་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

མེན་མོ་འདེབས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

Pinching and Scratching

ཀྱུ་ཙོ་ག་ཞ་བགད་ཅིང་འཐབ་པ་དང་། །ཡན་ཚུན་བརྟེན་ཅིང་སོ་སོར་བྲག་ཏུ་
གདབ། །གཉིས་ཀ་སྟེང་འོག་རེས་གྱིས་བསྐྱར་བ་སྟེ། །འདོད་པའི་འབྲིག་པ་ཕོ་
མོའི་གཡུལ་དུ་བཤད། །ཁྱོས་པའི་སོ་དང་སོར་མོས་འཛིན་བྱེད་ཅིང་། །རྩུབ་མོའི་
ཅེ་དགས་འབྲིག་པའི་སྐབས་འཚོལ་བ། །འདོད་ཆགས་གཤིས་ལ་འབྱུང་བའི་
སྦྱོད་པ་འདི། །ནགས་གྱི་གཅན་གཟན་ཚུན་ཆད་བྱེད་པ་ཡིན།།

༡ དགའ་བའི་མདངས་ལྷུངས་སིད་སྒྲ་སྟོན་འགྲོ་བས། །ལག་པས་སྒྲིང་བ་སྦྱོར་ཏེ་
རུ་མ་ལ། །འབྲས་ཟག་ལྷ་ཁུའི་སེན་རྩུང་འདེབས་བྱེད་པ། །ཨ་རྩུ་རི་ཏེ་འཕྲག་དང་
འབྲ་བར་བརྟོན།།

༢ དེ་ཡི་སྒྲ་གའི་ཁ་ནས་ལྟེ་ཁུང་བར། །ལྷག་ཅིང་མཐེབ་སེན་རྩུབ་གྱིས་མནན་
ཅིང་བྱུད། །འདི་ནི་བྱང་མེད་གིན་ཏུ་གཡུལ་བྱེད་དེ། །དྲི་རྩུ་རེ་ཁ་རི་མོ་རིང་པོར་
གྲགས།།

༣ ཆགས་པས་ཁྲག་ཏུ་འཁོལ་བའི་བཞིན་རས་གྱིས། །བྲང་དང་རུ་མ་འགེམ་པ་
ལྷར་འབྱུང་ཅིང་། །ཡན་ཚུན་རྩུབ་ཏུ་སེན་མོས་སྐར་དུ་འབྱུད། །འདི་ནི་སྒྲག་གི་རྟེན་
ཞེས་བྱ་བར་བརྟོན།།

༤ ལྷོ་ལག་པའི་མཐེལ་དུ་བཙོར་བྱས་ཏེ། །མཐེབ་མོས་གཞོན་ཅིང་ལྷག་མའི་

སོར་མོ་བཞི། །མཉམ་སྒྲིགས་ཅུ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཞོན་ཅིང་བསྐྱོར། །འདི་ནི་མཐུ་
ལ་སྟེ་དགྲིལ་ལ་བོར་ཅན།།

༥ བརྒྱ་ཡི་ག་བོ་ཆེ་དང་རུ་མ་ལ། །སྤར་མོས་བབྱང་ནས་བཞི་ཡིས་དྲག་ཏུ་
གདབ། །སོག་པའི་གཞུང་དུ་སྐབས་འགར་འཁྱོག་ཅིང་དུད། །འདི་ནི་སྒྲ་བ་བྱེད་པའི་
གཟུགས་སུ་བརྗོད།།

༦ དེ་ཡི་རུ་མའི་ཕྱེ་དང་སྟེ་གནས་ཁར། །སོར་མོས་བཅོར་ནས་མཐེབ་སེན་དྲག་
ཏུ་གདབ། །གང་གི་ཕྱལ་དུ་སོར་རྗེས་བཞི་ཚོམ་གཟུགས། །འདི་ནི་མ་བྱའི་རྒྱང་རྗེས་
བྱ་བར་གྲགས།།

༧ མྱོས་པ་དྲག་པོས་རྒྱབ་དང་མཚང་ར་ལ། །སོར་བཞི་སྒྲོར་ཞིང་སྒྲོར་ཞིང་
འདེབས་བྱེད་པ། །འདི་ནི་རི་བོང་མཚངས་པའི་རྗེས་ཡིན་ཏེ། །གཅིག་རྗེས་གཅིག་
གིས་བརྟུང་དེ་འགོད་པ་ཉིད།།

༨ དཔུང་པ་སྤག་གོང་བྱང་དང་སྟོ་བ་ལ། །སེན་མོ་ལྷ་ཆར་དག་གིས་བཏབ་བྱས་
པས། །གཏིང་ཟབ་སེན་རྗེས་དམར་པོ་ཆགས་གྱུར་པ། །འདི་ནི་ལྷུང་ལ་འདབ་མར་
བྱ་བར་གྲགས།།

དེ་ལ་བརྒྱ་དང་མཚང་ར་རུ་མ་ལ།།

གཏིང་ཟབ་སེན་རྗེས་གིན་ཏུ་དམར་བ་དང་།།

མཆན་ཁུང་སྤྱི་བོ་ལྷོ་རྩ་ག་ལ།།

ཡངས་པའི་སོར་མོས་ཚར་ཅིང་མ་མེད་བྱ།

ཕྱག་པ་མཛིང་པ་དཔུང་པ་རྒྱུ་པ་ལོགས་སུ།

མ་དང་བཅས་པའང་སྐབས་སུ་རུང་བར་བཤད།

རི་མིད་མ་དེ་སོས་གིང་སྒོལ་མེད་པ།

དེ་མིད་ཆགས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་མི་བརྟེན་སྐད།

ངོ་མཚར་ཡན་ལག་འཁུམ་པ་བཤིག་བྱེད་ཅིང་།

བསམ་པ་གཡོ་ཁིང་ལུས་དག་གཡའ་བ་དང་།

ནང་གི་ཆགས་པ་དྲག་པོ་མཚོན་པ་སྟེ།

སེན་མོ་བཏབ་པའི་དགོས་པ་དེ་ལྟར་ཡིན།

ཕྱིས་སུ་གྲེས་ཆེ་བྱང་དང་སྒྲི་བོ་ལ།

ཁྱོད་ལྟགས་སེན་མོས་དྲག་ཏུ་གདབ་བྱས་ན།

མི་བརྟེན་དྲན་པའི་རྒྱ་མཚན་བྱེད་པར་གྲགས།

ལུང་མེད་སྒྲི་བོའི་ལི་ཁྱི་དེ་ཡིན་ལོ། །སྐྱེ་དང་དཔུང་བར་འཕྲད་པའི་དུས་སུ་

གདབ། །རྒྱ་མ་རྩ་གར་འཇུག་ལ་ཕྱོགས་ཆེ་གདབ། །རྒྱུ་དང་སྐྱེད་པར་འཁྲིག་

པའི་དུས་སུ་གདབ། །འབྲིན་པའི་ཆེན་སྒྲལ་པའི་གཞུང་དུ་བྱུང། །ཅི་མིད་གཅེར་

མོ་བག་ཆ་བྲལ་བ་དང་། །རི་མིད་མགིན་པ་བརྒྱང་ཁིང་འདོ་རྩ་འཇག །རི་མིད་ཁུ་

བ་ལྟང་ལ་ཕྱོགས་གྱུར་པ། །དེ་མིད་བར་དུ་སོད་སེན་མོ་སྒྲིན། །སྒྲེས་པས་འབྲིན་

བ་ཉེ་ཆེ་ན་ལྷག་ཏུ། བྱད་མེད་སེན་མོས་དྲག་ཏུ་བྱད་བ་བྱས་པས། །ཡུད་ཅམ་བར་
 དུ་ཁུ་བ་འབྱིན་བྱེད་ཅིང་། །སྐྱབས་སུ་མཆན་ཁུང་དག་ལ་བྱད་བ་ཀྱང་ཡན། །སེན་
 མོའི་བྱ་བ་གོམས་ནས་འདི་མེད་པར། །སྦྱད་ཀྱང་ཡིད་ལ་ཆོམ་པ་སྦྱེད་མི་རུས། །
 ཡུལ་གྱུ་མང་པོར་ཆགས་ལྷན་བྱད་མེད་དག །སེན་མོས་རེག་པ་གིན་ཏུ་འདོད་
 པ་སྟེ། །སོ་དང་སེན་མོས་མ་བྱད་བ་སྦྱད་བྱས་པ། །འོ་མ་བྱས་པ་ཅམ་དང་འདྲ་
 བར་བརྩི། །སེན་མོ་འདེབས་པའི་རྣམ་གངས་རྣམས་སོ།།

G Spot Stimulating Technique

With your fingers approximately two to three inches in, move your fingers in even circles all around the inside of the vagina. It generally feels best if you keep consistent, firm pressure along the entire length of the vaginal walls while fingering. You may wish to give a LITTLE extra pressure towards her belly as long as you don't break the steady rotational rhythm. Stop rotating your fingers and rest your fingertips on the (usually slightly ridged) area of the vagina just behind the pubic bone and exert pressure towards her belly (upwards). This is direct G Spot stimulation, and it usually feels best if the fingers are subtly moving. You can move your fingers in small, slow circles, or point your fingers more sharply and rock them back and forth.

An advanced and very successful technique is a combination of the two. Trace the inside of her vagina with your finger(s), while moving in and out. Make sure that your fingertip always hits the g spot on each rotation. Finding a nice rhythm is critical in this technique, and when you get it right, she'll be asking you how you learned that!

I suggest her to read this book of Sixty four Arts of Passion.

མོ་འདེབས་པའི་རྣམ་གྲངས་བཤད་པ།

Biting

དང་པོ་འཕྲད་དང་ཆགས་པ་རྒྱས་པ་འཇམ། །འཕྲིག་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས་ཚེ་བྱད་
མེད་ལ། །གཞོན་ཅིང་འཕུལ་དེག་ཐལ་མོས་བསྐྱུན་པ་དང་། །སྐྱེན་ས་འཐེན་ཅིང་
སོ་ཡིས་གདབ་པར་བྱ།

༡ དེ་བཞིན་ལུས་བསྐྱོད་སིད་ཀྱི་སྐྱོད་དང་བཅས། །བུ་མོའི་ལྷག་པ་སྐྱེས་པའི་འོ་
དག་གིས། །སོ་ཡི་དབུས་སུ་མ་མཆུ་དལ་བུས་བཅོར། །འདི་ནི་གྲ་ཁ་གྲེ་ཐིག་
ལེཅན།

༢ ལྷག་པར་འོ་བྱེད་སོ་ལ་སོ་རེག་ཅིང་། །མཆུ་སྐྱོས་སོ་ཡིས་དྲག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་
ལས། །རྗེས་སུ་འཕོས་པ་སྐྱོ་ཞིང་འབྱར་དུ་ཆགས། །ལྷ་རྩེ་ལྷ་གྲངས་པ་ཅན་དུ་
བརྗོད།

༣ གདོང་ལ་གདོང་ཕྱོགས་འདོད་པའི་ཚིག་སྐྱོ་ཞིང་། །མ་མཆུའི་འོག་དང་ཨོལ་
ཀོའི་བར་དག་ཏུ། །སོ་རྗེས་ཕྱ་མོ་གཉིས་ཀྱིས་འདེབས་བྱེད་པ། །འདི་ནི་བདུད་
ཅིའི་ཐིགས་པ་བྱ་བར་གྲགས།

༤ དེ་ནས་འགྲམ་པ་གཉིས་དང་དབྱར་པ་ལ། །སོ་རྣམས་ཀྱན་གྱིས་བཏབ་པའི་
རྗེས་བཀོད་དེ། །ཐིག་ལའི་ཐེང་བ་དམར་པོ་ཆགས་སྐྱར་པ། །འདི་ནི་བྱ་ཕུའི་
ནོར་བུ་བར་བརྗོད།

༥ ལྷ་ས་ཀྱི་ངོས་སུ་གཅེར་མོར་མནན་བྱས་ཏེ། ལྷེད་འོག་ལུས་ལ་བལྟ་བ་ལྟོན་
འགོ་བས། །ཤ་རྒྱས་ཆ་ཀུན་སོ་ཡིས་འདེབས་བྱེད་པ། །རྟེན་དུ་སྤྲུལ་ཐིག་པའི་
ཕྱིང་བར་གྲགས།

༦ ལྷོས་ཤིང་གཏུང་བས་ཡང་ཡང་མ་བཟོད་པར། །རྒྱ་མའི་ལྷེད་དང་བརྒྱ་ཡི་
སྒྲག་པོ་ཆེར། ལྷེད་ནས་ལྷེད་དུ་བརྟེན་པའི་སོ་འདེབས་པ། །འདི་ནི་སྤྲིན་གྱི་
དུམ་ཐུབ་པར་བརྗོད།

༧ །ཁ་དང་ཁ་སྦྱར་ལྷེ་དང་འདབ་མ་དག །དག་ཏུ་གཞིབ་སྟེ་སོ་གཉིས་བར་དུ་
བྱངས། །དེ་ནས་ཕྱུང་ཟད་རན་པར་འཐེན་བྱེད་པ། །ལྷ་ཀེ་ཤ་མེ་ཏྲག་ཟེ་བར་
བརྗོད།

༨ དེ་ལྟར་དག་པོའི་འདོད་པ་མངོན་བསྐྱངས་ནས། །འགྲམ་པ་མཆན་ཁུང་ལྷེ་
བའི་འོག་དག་ཏུ། །ཁ་སྦྱར་མ་སོས་མནན་ཅིང་གེན་དུ་བྱུང། །འདི་ནི་རྩྭ་གས་
མའི་རྩ་བ་ཉིད་དུ་གྲགས།

མཛེས་པ་འཇུག་པ་འཆམས་པའི་རྣམ་འགྱུར་ཀུན། །སྤྱོད་པའི་སྤྱུལ་པ་
བཞིན་དུ་བརྗོད་ཀྱང་ཏེ། །དགོད་པའི་གདོང་དམར་ཁྲག་གི་མདངས་འབར་བ། །
འཛིགས་པ་ཆེན་མོ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་བར་བརྗོད། །སོ་འདེབས་པའི་རྣམས་གྲངས་
རྣམས་སོ།

དགའ་བའི་ཚུལ་བཤད་པ།

The passionate relationship

ན་ཚུང་ནུ་མའི་ངོས་སུ་སེན་རྗེས་དང་། །སྤྱིས་པའི་ལུས་ལ་བྱད་མེད་སོ་ཡི་རྗེས། །
 མཐོང་བའི་མོད་ལ་རྒྱལ་པོའི་བཙུན་མོ་ཡང་། །སྒོ་བྱར་བསམ་པ་གཡོ་ཁིང་བཞིན་
 ཉམས་འགྱུར། །སྤྱིས་པ་དར་མའི་ཆགས་པ་གཏུམ་པོ་ཡིས། །གཏིང་ཟབ་སེན་
 རྗེས་ལུས་ལ་གཡོགས་གྱུར་ཅིང་། །མཚུ་སྒོས་དག་ལ་མ་ཡི་བྲག་ཆགས་པའི། །པོ་
 ཉ་མོ་ཡིས་རྗེ་མོ་བསྐྱུས་སོ་ལོ། །སོ་དང་སེན་མོའི་རྗེས་ཀྱིས་བསྐྱར་བྱས་པའི། །མེ་
 ཏྲིག་གིང་འབྲས་བུ་རམ་ཡོ་བྱད་སོགས། །བྱད་མེད་ནུམས་ལ་སྤྱིས་པས་བསྐྱར་
 བས་གྱུར། །ཆགས་པས་ཡིད་འཕྲོག་དབང་དུ་འདུ་བར་བཤད།།

ནན་ད་ཀ་རས་གིང་གི་ལོ་མ་ལ། །རི་དྲགས་འཁྲིག་པ་སྤྱོད་པའི་
 གཟུགས་བྱིས་ནས། །དབེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་སྤྱོད་པས་བསྐྱར་བྱས་པས། །རྒྱལ་
 པོའི་བུ་མོ་དབང་དུ་བྱས་པར་གྲགས། །བྱད་མེད་ནུམས་ཀྱི་མ་མཚུའི་འོག་དག་
 ཏུ། །སོ་རྗེས་ལྟ་བུའི་མཚན་མ་འདེབས་བྱེད་པ། །ད་དུང་རྒྱ་གར་ཡུལ་གྱུ་ལག་
 བ་སྣང་། །ཆགས་པ་སྤྱིས་ཚད་བུ་མོའི་རྒྱན་ཡིན་ལོ། །འབད་པ་མེད་པར་པོ་མོ་
 བམས་ཅད་ལ། །རང་བཞིན་རང་གིས་འབྱུང་བའི་ཆགས་པ་འདི། །ངོ་ཚིའི་དར་ཁ་
 ཅམ་གྱིས་བསྐྱིབ་པ་སྟེ། །བྱད་ཟད་འབད་ན་རང་ཞལ་རྗེན་པར་སྟོན། །གཅེར་
 བུར་ཉལ་པོ་བྱེད་པའི་གཟུགས་བསྐྱར་དང་། །རྟ་དང་སྤང་གི་འཁྲིག་པ་བལྟ་

བྱེད་ཅིང་། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་བྱི་ཞིང་གྲོག་པ་དང་། །སྣ་ཚོགས་ཆགས་
པའི་གཏམ་རྒྱུད་སྣ་བར་བྱ།

སྣེས་བྱའི་ན་ཚོད་ཡོལ་བར་གྱུར་ན་ཡང་། །རི་སྒྲིང་ཆགས་པ་ཉམས་པར་
མ་གྱུར་པར། །དེ་སྒྲིང་རྩ་དང་ཁུ་བར་དྲོད་གནས་པས། །བྱི་ནང་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་
ཀྱང་ཉམས་པ་མེད། །ལྟན་སྣེས་བདེ་བ་མ་བཅོས་རང་བྱུང་སྟེ། །འཛིག་རྟེན་མ་
ལུས་བཅོས་མའི་མགོ་འབག་གྱོན། །དེས་ན་དགའ་བའི་དུས་སུ་ཕོ་མོ་ཡིས། །
ལུགས་དང་བརྟུ་བག་མ་ལུས་སྤངས་པར་བྱ། །སྟེང་འོག་གནས་ལ་གཙང་བཅོག་
སུ་ཡིས་འབྱེད། །སྟོད་སྟེང་ལུས་ལ་བཟང་ངན་གང་གིས་འཛོག་ །རོ་སྟོད་ངོམས་
གིང་རོ་སྟེང་སྣ་བ་འདི། །ལ་མཚན་མེད་པའི་ཡ་རབས་སྟོད་པ་ཉིད། །ཡུལ་གྱི་
བ་ཀྱང་སྟག་གི་བསྟོན་པ་སྟེ། །རྟོག་པའི་ཚེར་མ་ནད་ཀྱི་རྩ་བ་ཉིད། །བསྐྱོམ་པ་
མེད་པར་རྣམ་རྟོག་དགག་ཅུས་པ། །ཐ་མལ་མི་ལ་འཁྲིག་པའི་བདེ་བ་ཅམ། །
བ་དུ་སྟུ་ལ་ཀྱུ་ཙ་དུ་རྣ་ཡོ། །ནི་སྣ་རྩ་ནད་རབ་ནས། །ཀུ་སྟེང་ལ་ཉི་ཅོ་རྟེན་ཅེ་
སྟེང་ཚོ་རྟེན་ཅེ་སྟེ། །ལག་པའི་རྩ་བ་ཟུང་དང་རུ་མ་གཉིས། །མོ་མཚན་དག་ལ་བརྟ་
ཞིང་ནེམ་པ་ལས། །གང་གི་སེམས་ཀྱི་བརྟན་པ་མི་ཉམས་གིང་། །ཁུ་རྩ་འཛོག་
པར་མི་འགྱུར་སུ་ཡང་མེད། །སུ་སྟོན་རྣམ་རྟེན་ཉི། །བསྟན་པ་ལྟར་ལྟ་ཉི། །དར་ག་
ཡི་ཉི་ལྟར་སྟོན། །ཀླ་མག་ཉི་སྟག་རྩི་ཙ། །སྟེང་རབ་བྱལ་རྩ་འཛོག་བསྟན་ལོལ་
ཅིང་། །བཟང་པོའི་དད་དང་ལྟན་པ་འདོད་པའི་བྱིས། །བྱང་རྩ་བ་གིང་ལོ་སྟོན་པའི་

དབྱིབས་འདྲ་བ། །དེ་ཡི་མདུན་དུ་རང་གིས་སྟོན་པར་བྱ། །ཚིགས་བཅད་འདི་གཉིས་
 པདྲའི་སྟོན་རབས་ལས་སྒྲངས། །ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་སྐྱེས་པ་ཆགས་གྱུར་པ། །དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་
 མཁས་པའི་བྱད་མེད་གྱིས། །ཉེ་རེག་བརྟེན་ཅིང་རྩ་མ་སྟོན་པ་དང་། །ཆགས་
 པའི་གཏམ་གྱིས་ལྷག་པར་སྟོངས་པར་བྱ། །སིད་གྱི་སྒྲ་སྒྲིགས་ཡང་ཡང་འོ་བྱེད་
 ཅིང་། །བྲང་དང་རོ་སྒྲུད་གཏད་ནས་འཁྱུད་བྱས་ཏེ། །ཚུལ་པ་ཀུན་གྱིས་ཚུལ་པའི་
 རྣམ་འཁྱུར་གྱིས། །ཤིན་ཏུ་གོས་མེད་གཅིར་མོའི་གཟུགས་སུ་བྱ། །དེ་ནས་ངོ་ཆའི་
 ལྟ་བུ་ཡོངས་བཏང་སྟེ། །འདོད་ཆགས་མེ་ལྷེ་འཁྲིག་པའི་བཞིན་རས་གྱིས། །སྐྱེས་
 པའི་ལིང་མཁའ་ལ་བལྟ་བྱེད་ཅིང་། །ནེམ་ལྷག་ལག་པས་མཉེད་ཅིང་གཟིར་བ་བྱ། །

གྱེ་མ་དགའ་བའི་དབང་ལྷག་འཛིག་རྟེན་གྱི། །བྱད་མེད་རྣམས་ལ་འཚོ་
 བའི་ལམ་སྟེར་བ། །གདུང་བའི་རྒྱབས་འཁྲིག་ཆགས་པའི་སྒྲོང་ལའོར་འདི། །སྤ་
 བརྟན་འདོད་པའི་སྟོག་གི་སྟོབས་བྱང་ཞིག། །དགའ་བའི་དགའ་སྟོན་སྟེར་ལ་གང་
 སྐྱེས་པ། །དར་ལ་བབས་པའི་གཅིར་མོའི་ན་རྩུང་འདིའི། །རོ་སྒྲུད་གཤིས་གང་
 བའི་སྟོམ་བྱ་ལ། །དགའ་བའི་དགའ་བ་ཀུན་གྱི་ཉིང་ཁུ་གནས། །བརྟུན་གྱི་མེ་
 རྟོག་ན་བའི་ལྷག་པར་ལྷུང་། །ཐེ་ཚོམ་ཐག་པ་བྱི་བའི་བས་སུ་བྱིན། །ངོ་ཆའི་ཉ་མོ་
 བྱ་རོག་ནག་མོས་ཁྱེར། །སུ་ཡང་མ་མཆིས་འདི་ན་དེ་ཉིད་མཆིས། །མེ་རྟོག་གཞུ་
 ལ་མ་བྲངས་འདོད་པའི་མདའ། །བདུད་རྩི་འོ་མས་གང་བཞོར་བའི་རྟོག། །དམར་
 སྐྱུམ་བྱེ་བའི་མདོག་ཅན་འདི་མཐོང་ནས། །ལྟ་ཡི་བུ་མོ་རྣམས་ཀྱང་ས་ལ་ལྷུང་། །

ཕྱི་མོའི་རེག་པ་ཅམ་ཡང་འོ་མའི་རོ། །ནང་དུ་ཞུགས་པ་ཞིམ་པའི་སྤར་མ་ཉིད། །
 བསྐྱབ་ཅིང་བསྟུན་པ་མངར་བའི་སྤྱང་ཅི་སྟེ། །ཞིམ་མངར་རོ་ཡི་བྱུང་པར་བདག་
 ལ་སྟོལ། །རུས་སྤལ་རྒྱལ་ལྟར་སྟེང་དུ་མངོན་མཐོ་ཞིང་། །ཤ་ཡི་སྟིང་པོས་རུབ་
 པའི་ཁ་སྟོ་ཅན། །བདེ་བའི་དྲོད་འབར་ཚུས་བྱེད་བསྟེན། །འདོད་ཚུའི་ཟིལ་པ་
 འཇུམ་པ་འདི་ལ་གཟིགས། །འདབ་སྟོང་མེ་ཏོག་མ་ཡིན་འདབ་བརྒྱ་མིན། །འདོད་
 པའི་རྩ་ལྟན་མངར་བའི་གོང་སྤྱི་ཉིད། །དཀར་དམར་ཅེ་མོ་གཉིས་འབྲད་དྲངས་
 མའི་བརྩད། །རང་བྱུང་སྤྱང་ཅིའི་རོ་དེ་འདི་ན་མཆིས། །གནག་སྟུམ་ལན་སྤྱ་
 མགྱིན་པའི་རོགས་སུ་གྱུ་ན། །སོར་རྒྱན་ནོར་སྤྱི་འོག་པགས་སྟེང་པར་
 བཅིངས། །ཀླང་པའི་གདུ་སྤྱ་ན་བའི་རྒྱན་བྱས་ཏེ། །ཁྱོད་ཀྱི་གོགས་མོ་སྟོད་པ་
 མཚུངས་པ་མཛོད། །འཇམ་པའི་རྩ་མ་གཡོ་བ་མཛེས་པའི་བྱང་། །མཁུང་རྒྱུ་མ་
 ཡན་ལག་རྒྱས་པ་གཞོན་ཅུའི་ལུས། །སྟག་པོའི་ཤ་ཡིས་ལྷི་བའི་རོ་སྟེང་ཅན། །བྱང་
 མེད་ལུས་ནི་སྤྱང་ཅིའི་བྱང་པོ་ཉིད། །བསྐྱེད་ཅུ་ཤིང་རྒྱག་པའི་བར་དག་ཏུ། །ཁྱོས་
 འགྱུར་བདུད་ཅིའི་བསྟོ་མངོན་གཟིགས་ནས། །འདོད་པའི་འདམ་དུ་གྱུར་པའི་སྤྱ་
 མོ་ལ། །དཔྱིད་ཀྱི་གྲང་པོ་བཞིན་དུ་བསྟུན་པར་མཛོད། །སུམ་འཁྱོག་སྟེང་པ་ཉ་
 མོའི་འཕྱག་སྟབས་སུ། །ཆགས་ལྟན་སྤྱི་མོ་བྱང་གིས་མནན་བྱས་ཏེ། །འདོད་
 པའི་མཚོ་ལ་རྒྱལ་དུ་ཞུགས་པ་ཡིས། །ལུས་ཀྱི་རྩལ་ཡང་བདེ་དགའ་ཉིད་དུ་
 འགྱུར། །ཞེས་པ་དགའ་བའི་རྩལ་བཛོད་པའོ།

དབང་པོའི་ཕྱི་མོ་བཤད་པ།

Playing with organ

འཕྲད་མ་ཐག་ཏུ་རྩམ་པས་འཇུག་བྱེད་ཅིང་། །ཞུགས་མ་ཐག་ཏུ་ཁྱ་བ་ཉམས་
བྱེད་པ། །ཁྱི་ཡིས་སྒོ་བ་མིད་པའི་ངང་ཚུལ་འདིས། །བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཅམ་ཡང་
རྟེན་མ་ཡིན། །མཚན་ཏུ་འབར་བ་ཆགས་པའི་མེ་འདྲོད་ཅིང་། །འདྲོད་པའི་མཚན་
སྒྱུན་ས་ལ་ཞུགས་པ་སྟེ། །གང་དུ་མཛེས་མའི་གཙུབ་སྟན་བཞོད་གྱུར་པའི། །མལ་
འདི་དགའ་བའི་ཆེད་དུ་བཤམས་པ་ཉིད།

སྒྲིས་པའི་ཕྱག་པར་རྒྱང་བ་གཡས་བཞོད་དེ། །རུ་མ་རྩ་ག་གསལ་བར་
སྟོན་བྱེད་ཅིང་། །ལག་མཐིལ་བརྒྱན་དང་བཅས་པའི་ཐལ་མོ་ཡིས། །རང་གི་སྒྲི་
གནས་དབུས་སུ་བརྟེན་པར་བྱ། །དེ་ནས་གང་ཞིག་སྒྲགས་ཀྱི་ཕྱར་པ་བཞིན། །རྟག་
ཏུ་སྒྲ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་སྒྲས་གྱུར་པ། །མངོན་པར་དགའ་བའི་དབང་པོའི་མེ་
རྟོག་ལ། །ལྟག་པར་ཆགས་པའི་རོལ་ཕྱེད་ཅིར་ཡང་བརྩམ།

ལག་པ་གཡོན་པས་བདག་པོའི་མཛིང་བ་ནས། །བརྟན་པར་འཁྱུད་དེ་
ཡང་ཡང་འོ་བྱེད་ཅིང་། །གཡས་པ་བརྒྱངས་པས་ཡིད་ལྡན་སྟེན་བཟུང་སྟེ། །བ་ཡི་
རུ་མ་བཞིན་དུ་འཛོལ་བར་བྱ།

དེ་བཞིན་ལག་མཐིལ་གཉིས་ཀྱི་བར་དུ་འདྲིལ། །རན་པར་འཐེན་ཏེ་
གཡས་དང་གཡོན་དུ་གཙུ། །ཁྱ་བ་བཟུང་ནས་ཕན་ཚུན་སྒྲིམས་པ་ཡིས། །བརྒྱ་

དང་མཆུ་སོ་དག་ལ་བརྟེན་པ་ཉིད། སྤྱེས་པའི་ཡིད་ཀྱི་དུ་བསྐྱེད་ཀྱང་པ། གཉིས་
ཀའི་ལྟ་བའི་བར་དུ་བཅོར་ཏེ་མཉེད།

སྐབས་འགར་བསྐྱ་ཡི་བར་དུ་བསྐྱེད་བྱས་ཏེ། །རྩ་གའི་ཁ་སྒོ་དག་ལ་
མཉེད་པ་ཉིད། །སོར་མོའི་བར་དུ་ཡིད་བཀོད་པ་ལ། །ལྷག་པར་ཆགས་པའི་མིག་
གིས་བལྟ་བྱེད་ཅིང་། །ཁྲིག་པའི་སྒོ་བ་ཁྱོད་བས་འཛིན་པ་སྟེ། །འདོམས་ཀྱི་རྩ་བ་
ཆེ་དག་ཡང་ཡང་མཉེད།

སྤྱེས་པའི་འཕོང་ཚོས་ལག་པས་ལྷག་བཞིན་དུ། །རང་གི་མཁལ་ཁུང་
མགྱིན་པ་མཆན་ལ་སོགས། །གཡའ་ཞིང་ཆགས་པ་སྒོང་བའི་གནས་རྣམས་སྟ། །
ཡིད་ཀྱི་ཅེ་མོས་རེག་ཅིང་དུད་པར་བྱ། །གང་ནས་ས་བོན་འབྱུང་བའི་བྲག་ལ། །
རྩ་མའི་ཅེ་དང་སོར་མོའི་ཅེ་ཡིས་རེག། །ལྷག་པར་སྤྱོད་གིང་ཆགས་པས་འབྲུགས་
པ་ན། །བྲག་ལྟེ་ཡིས་འབྱུད་ཅིང་འཛིབ་པར་བྱ།

རྩ་བའི་སྤྱོད་ས་སུ་སེན་མོས་གཡའ་སྒོང་ཞིང་། །འཇམ་པའི་ལོ་ར་བྲ་
ལག་པས་ཐུལ་བྱས་ཏེ། །རྩ་གའི་ཁ་སྒོར་ཡང་ཡང་འཇུག་པ་དང་། །བྱེད་ཅམ་
ནང་དུ་འཇུག་ཅིང་བྱིར་བྱུང་བྱ། །དམ་པའི་རིགས་དང་དགའ་བའི་དཔལ་སྟེར་
ཅིང་། །སྤྱོད་དང་ལྷན་སྤྱེས་ལྟ་ཡི་བདག་ཉིད་བྱིར། །དགའ་བའི་སྐབས་སུ་
སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པ་དག། །རྩུང་ཟད་དགག་གུང་སྤྱིག་པའི་ཚོས་སུ་བཤད།

གང་ཆེ་བུ་མེའི་རྒྱད་ལ་འདོད་ཆགས་ཤུགས།
 སྦྱིས་པ་ལས་ཀྱང་ལྷག་པར་སྦྱོབས་སྦྱིས་ནས།
 འབྲིག་པ་སྦྱད་ན་དགའ་བའི་སྦྱོབས་འཛིན་ཅིང་།
 སྦྱིམ་ཀྱང་བུ་བུ་སྦྱེ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད།
 བུད་མེད་གང་ཞིག་རང་བྱུང་ལྷོ་ལ།
 རང་གི་ཁ་ཡི་འདབ་མས་རྒྱས་བྱེད་པ།
 བདེ་འབྱུང་མ་རྒྱུ་དེ་བ་མཉེས་བྱེད་དེ།
 དཔལ་དང་ཞོར་དང་བུ་ཡི་མཚོག་ཐོབ་འགྱུར། དབང་པོའི་ཕྱི་མོ་རྣམས་སོ།

Where is the G Spot?

G Spot, is located roughly 1.5" inside her vagina on the upper wall. The most ultimate orgasms come from a woman having her G Spot stimulated.

This area inside the vagina typically has a different texture; ridged (not as smooth) as the rest of her vagina, and when aroused feels spongy.

A G Spot orgasm is often associated with the mystical legend of female ejaculation and 15-30 minutes of a euphoric sensation where she is in complete bliss...

Don't expect much from her during this time, she is in heaven!

བསྐྱོད་ཅིང་བསྐྱོན་པའི་བྱ་བ་བཤད་པ།

Moving to and fro and pressing

དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་ཆགས་པས་སྒྲིང་འདར་ཞིང་། །དམར་ཞིང་བག་ཚ་བྲལ་བའི་
གཞོང་བལྟས་ཏེ། །དབང་པོའི་ཁོར་བྱ་ལག་པས་བྲངས་བྲས་ནས། །རྩ་གའི་ཐུག་
དག་ལ་འཇུག་པར་བྱ། །ཅེ་ཙམ་བརྟག་ནས་ཡང་ཡང་བྱི་རུ་ཐུང་། །ཐུང་ཙམ་
བཏང་ནས་ཡང་ཡང་བྱི་རུ་ཐུང་། །མཐར་ནི་རྩ་བའི་བར་དུ་སྒྲར་བྱས་ཏེ། །ཁྱེན་གྱི་
ཕྱོགས་སུ་ཡུན་རིང་གཏོད་པར་བྱ།

བྱད་མེད་རྒྱུ་བ་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱམ་པ་ཡིས། །སྒྲིམ་པའི་འཛོང་ཚོས་དག་ལ་
བརྟེན་བྱེད་ཅིང་། །མཆན་གྱི་འོག་ཏུ་བྲས་མོས་རེག་བྲས་ཏེ། །བརྒྱ་དང་བྱིན་པས་
བསྐྱམས་ཤིང་བྱར་དུ་ཉུག །ལན་གྲངས་འགའ་ཙམ་ལིན་ཐུངས་པའི་ཚོ། །བྱད་མེད་
ལག་པའི་འཆང་བར་ནེམ་བྱེད་ཅིང་། །སྒྲར་ཡང་སོར་མོ་གཅིག་གཉིས་གསུམ་
པའི་བར། །རིམ་གྱིས་བཀོལ་ཏེ་ཕྱགས་སུ་བཏང་བར་བྱ། །ཁ་ཡི་བར་དུ་རྫོགས་
པར་རྒྱབ་པའི་ཚོ། །ཁྲིག་པའི་སྒྲོབ་དག་དལ་གྱིས་ནེམ་པར་བྱ། །སོར་མོ་གཉིས་
གྱིས་ལེན་འི་རྩ་བ་ནས། །ལེགས་པར་བཅོར་ཏེ་རྩ་གའི་ནང་དུ་དཀྲུགས།

གཉིས་གསུམ་བསྐྱོན་པའི་འོག་ཏུ་ལིན་འི་རྩེ། །འཇམ་པོའི་དར་གྱིས་དྲིལ་
བྱིས་ཡང་ཡང་བྲས། །དེས་ནི་ཤིན་ཏུ་སྒྲོམ་ཞིང་མཁྲིགས་པར་བྱེད། །སྐབས་སུ་རྩ་
གའི་སྒྲོ་ཡང་བྱི་བར་བྱ། །རྩ་བའི་ཕྱོགས་སུ་རྟག་ཏུ་བསྐྱོན་བྱ་ཞིང་། །ཅེ་དང་སྒྲིང་

ནི་ཡང་ཡང་ཕྱི་བ་སྟེ། །བདེ་བ་སྟོབས་ལྡན་ལོངས་སུ་སྦྱོང་འདོད་པའི། །གྲོགས་
མོ་རྣམས་ཀྱིས་མན་ངག་འདི་ལ་སྒྲོབ།།

དེ་ནས་འཁྲིག་སྟེང་ལྷག་པར་འབར་འགྱུར་ཏེ། །ཁུ་ལ་ཁུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་པ་
འོག་ཏུ་འཇུག །ཡངས་པའི་མལ་མཐའ་གཅིག་ནས་གཅིག་གི་བར། །ཕན་ཚུན་
འཁྱུད་བཞིན་འགྲོ་ལྷོག་བསྐྱར་ཏེ་བསྒྲོད།།

རིེ་ལྟར་གདུངས་པ་དེ་ལྟར་བ་དང་། །རིེ་ལྟར་བྲན་པ་དེ་ལྟར་བརྗོད་པ་
ཡིས། །ངོ་ཚའི་ར་བ་མ་ལུས་བཀལ་བྱས་ན། །བདེ་བའི་རང་བཞིན་གྱི་ཉ་ཏུ་སྟོབས་
ལྡན་འགྱུར། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་རང་རང་མོས་པ་ཡི། །ཆགས་པའི་སྦྱོང་ལམ་དེ་དེ་
མངོན་བྱས་ཏེ། །སྣ་ཚོགས་བསྟན་བཅོས་ལམ་ནས་གང་བཤད་པའི། །དགའ་
བའི་རྣམ་གངས་ཐམས་ཅད་མུང་བར་བྱ། །འདྲིས་གིང་སྟིང་ཐུབ་དོགས་པ་མེད་པ་
དང་། །གཉིས་ཀ་འདོད་ཆགས་དྲག་པོས་སྦྱོས་སྦྱར་ན། །འཁྲིག་པའི་སྐབས་སུ་ཅི་
དང་ཅི་མི་བྱེད། །ཐམས་ཅད་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་བྱེད་པར་བྱ། །སྒྲིས་བྱ་གསུམ་
པས་མཐོང་དུ་མི་རུང་ཞིང་། །རྣ་བ་ལྡ་པས་ཐོས་སུ་མི་རུང་བའི། །ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
གསང་བའི་འབྲེལ་བ་དག །འཛིག་རྟེན་ཁམས་ན་སྟིང་གྲོགས་མཚོག་ཏུ་འགྱུར།།

དེ་ལྟར་ཆགས་པའི་རྣམ་འབྲུལ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །མངོན་པར་སྦྱོས་པའི་
ལམ་དུ་འཁྲིད་བྱས་པས། །སྤྲ་ཞིང་འཛིག་པའི་བུད་མེད་རིགས་གཉིས་པོ། །རིེ་
ལྟར་འདོད་བཞིན་དགའ་བའི་ལམ་དུ་འགྲོ། །ལུས་སེམས་མི་འགྱུར་ཆགས་པ་

ལངས་དཀའ་བ། །དེ་འདྲའི་རིགས་ལ་ཁུད་མེད་སྒ་བར་གྲགས། །ལྷུར་དུ་
བཞིན་འཁྱར་གཡའ་ཚུའི་བརྟན་སྦྱིས་པ། །དེ་རྣམས་འཇག་པའི་ཁུད་མེད་བྱ་
བར་གྲགས།

སྦྱིས་ལྷུར་ན་འབྲིག་པ་དང་པོ་ཡིས། །ཁུད་མེད་རྣམས་ལ་ཆོམ་པ་མི་སྦྱེ་
བས། །སྟོབས་དང་ལྷན་ཅིང་ཁུ་བ་འཕེལ་རྣམས་གྱིས། །ལན་གཉིས་གསུམ་གྱི་
བར་དུ་སྦྱད་བྱ་ཉིད། །ཡང་ན་ཁུ་བ་འབྲིན་པར་ཉེ་བའི་སྐབས། །བསྟོད་མཚམས་
བཞོལ་ནས་བདེ་བ་འགྲེམ་བཅུག་སྟེ། །སྤར་ཡང་ཆགས་པ་བསྐྱངས་ནས་སྦྱད་
བྱ་སྟེ། །ཅིས་ཀྱང་འབྲིག་པ་ལན་གཉིས་དགོས་པར་བཤད།

ཁུ་བ་སྦྱངས་མ་ཐག་དུ་སྦྱིས་པའི་རྟགས། །མི་འདོན་ལྷ་གའི་སྤྲུགས་སུ་
བཅུག་བྱས་ཏེ། །རི་སྤྱིད་ཁུད་མེད་འགྲུལ་ཅིང་བསྟོད་པ་ཡིས། །བདེ་བ་ཚོགས་
པར་ཅི་འདོད་བྱེད་དུ་བཅུག །གལ་ཏེ་དེས་ཀྱང་བདེ་བ་མ་ཚོགས་ན། །སྦྱིས་པའི་
སོར་གཉིས་ལྷ་གར་བཏང་སྟེ་དཀྲུགས།

སྦྱིར་ན་འབྲིག་པའི་སྟོན་དུ་སོར་མོ་ཡིས། །ལྷ་གའི་སྤྲུགས་བསྐྱབ་ཅིང་
མཉེད་པ་གནད། །གཞན་ཡང་ཐོག་མར་གིང་གི་ཕོ་མཚན་གྱིས། །སྦྱེ་གནས་ནང་
དུ་ཡང་ཡང་བསྐྱབ་བྱས་ནས། །ཁུད་མེད་སྦྱིས་པའི་ཆོམ་སྟོད་བབྱིད་པ།

ལྷོ་ལམ་ཡུལ་དུ་དུང་སྟོལ་འདི་བྱེད། །སྟོ་ཕོ་གཞན་དུ་སོང་ཆེ་དེ་ཉིད་
གྱིས། །ཁུད་མེད་རྣམས་གྱིས་རང་ལ་བྱ་བ་བྱེད། །གསེར་དཔུལ་ཟངས་སོགས་

རིན་ཆེན་དག་ལས་ཀྱང་། །ལྷག་པོ་རྣམས་གྱིས་ཆེད་དུ་བྱེད་པར་གྲགས། །རྒྱ་གར་
ལུལ་དུ་བྱད་མེད་པ་ལ་མོ་ཆེས། །དེས་པར་རང་གི་ཁྱོ་ཙམ་གྱིས་པ་སྟེ། །སེམས་ཁ་
ཁེངས་པའི་འཁྲིག་པ་དགོན་གྱུར་བས། །སྤྲས་པའི་ཚུལ་ལྷགས་འདི་འདྲ་གིན་ཏུ་
མང་། །དེ་བཞིན་ཉུག་རུམ་དག་གིས་བསྐྱུང་གྱུར་པའི། །བཙུན་མོའི་འཁོར་ཡང་
རྟག་ཏུ་འདི་ལ་བརྟེན། །རང་རེའི་ལུང་དུ་གཏམ་གྱུད་ཞོར་ལ་བྱུང་། །འདོད་པའི་
མདོར་རུ་གདམས་པའི་ཚུལ་དུ་བཤད།

སྤྲིས་སུ་སྤྱར་བའི་རྒྱུར་མ་ལོ་གསུམ་བྱས། །འཁྲིག་པའི་བདེ་བ་ལན་
གཅིག་མ་ཁྱོད་སྒྲད། །ཆེ་གོགས་སུ་མོའི་ནང་ཉམས་མི་གྱིས་པའི། །སྤྲི་བོ་དེ་འདྲ་
རབ་བྱུང་རྒྱུ་ལ་བཟང་།

མདོར་ན་སྤྲི་ཚོགས་སྤྱོད་པས་བྱད་མེད་ལ།

ཆགས་པའི་བསམ་པ་དྲག་པོ་མ་སྤྲིས་པར།

འཁྲིག་པའི་བྱ་བར་དངོས་སུ་མི་འཇུག་པ།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཀྱན་གྱི་སྤྲིང་པོ་ཡིན།

གསང་བའི་ཁ་སྒོ་གཉེན་འཁྲུང་གྱུར་ཅིང་།

འགྲུལ་འཁྲིག་ག་འདར་རྟོད་འབར་གཡའ་རྒྱ་སྤྲིས།

གཞོན་པ་དམར་ཞིང་མིག་འབྲས་མི་གཡོ་བ།

བྱད་མེད་གིན་ཏུ་སྤྲིས་པའི་རྟགས་སུ་བཤད།

མུད་མེད་ཆགས་པའི་ཀུན་དགིས་མེད་པ་ལ།

མི་འདོད་ནན་གྱིས་བསྐྱེད་ཏེ་སྦྱོད་པ་ནི།

སྤྲིག་པའི་སྤང་པོ་མ་རབས་ལམ་སྒོལ་ཏེ།

སྐྱམ་པར་གྱུར་ཀྱང་སྤྱོད་མོ་ཁོན་འོང་།

འོན་ཀྱང་མོ་ཡི་རིགས་འདི་འཛམས་ཆེ་ཞིང་།

འདོད་པའི་གྲོས་ལ་ཁ་ནས་མཐུན་དཀའ་བས།

རྟག་ཏུ་ཀྱ་ཙེ་སྤྱེ་ལ་བག་ཚ་ན།

སྤྲིས་པའི་བྱ་བ་ནམ་ཡང་བྱེད་པར་དཀའ།

སོ་སོ་པན་ཚུན་འཇུག་ཙམ་བྱེད་པ་ཡང་།

ལེགས་པར་བསམས་ན་འབྲིག་པའི་དོན་ཡིན་པས།

བཟང་ངན་འདམ་ཀ་ཆེད་དུ་མི་གཏོང་བར།

ཇི་ལྟར་རྟེན་ལ་འོས་པའི་དུས་སུ་འཇུག།

ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་མ་ཡིན་ཆོས་ཀྱིས་མིན། །ཡང་དག་ཚུལ་དང་སྤོམ་པས་མ་

ཡིན་པར། །རང་གིས་རང་ལ་འཆིང་བས་བསྐྱེད་བྱས་པའི། །རྫོང་བཟང་མི་ཆེ་དེ་

ཡང་དེ་རུ་བྱུང། །དེ་བཞིན་བརྟུ་ཡིས་བཟུང་བའི་ཆགས་ལྟན་དག །གཞན་གྱི་ཚུལ་

དུ་འབྱེན་ལ་བརྩོན་པ་སོགས། །སྤྲིས་པའི་ལམ་གྱི་སྦྱོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །ལུས་

བྱང་གཙོད་པའི་སྣ་རེ་ཉིད་དུ་བཤད།

ལུང་མེད་གན་རྒྱལ་བྱས་པའི་རྒྱང་མཐིལ་གཉིས། །མཉམ་དུ་སྤྱད་དེ་སྦྲེས་
པའི་ལག་གིས་བསྐྱམ། །དེ་ནས་འཕོང་མགོ་པང་དུ་སྤྱངས་ཏེ་སྦྱོད། །ཀླ་ཏ་ཀ་
སྤལ་པ་ཅན་དུ་བརྗོད།

སྐབས་འགར་ལུས་མོ་སྤྱང་པའི་ན་བ་བཞིན། །བསྐྱོད་ཅིང་མི་ཡི་ཕྱི་བ་
ལོགས་གཉིས་ལ་རྟེན། །དེ་བཞིན་ལུང་མེད་གན་རྒྱལ་སྦྱིལ་གྱིང་གནས། །ལོག་ཏུ་
སྦྲེས་པ་བསྐྱད་དེ་སྤྱར་བཞིན་སྦྱོད། །སྐབས་འགར་རྒྱང་མགོ་དར་གྱི་ཐག་པས་
བསྐྱམ། །སྐབས་སུ་ལུང་མེད་ཉིད་ཀྱིས་འཛིན་པར་བྱ།

ལུང་མེད་གན་རྒྱལ་འཕོང་མགོ་མདུན་དུ་བཞག །ལུས་མོ་བསྐྱམས་ཏེ་བརྒྱ་
གཉིས་ཡན་ཚུན་གདེངས། །གཉིས་ཀ་ཁ་སྤྱར་འཕྱུད་ཅིང་བསྐྱོད་བྱེད་པ། །འདི་ནི་
སྤྱ་པའི་འདུག་པ་བྱ་བ་སྟེ། །ལུས་མོ་ཆེར་ན་འཛིག་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་སྦྱོད། །བ་ལང་རྩི་
པའི་གན་རྒྱལ་ཉིད་དུ་གྲགས།

ལུང་མེད་ལུས་བཙུགས་བརྒྱ་གཉིས་ཡན་ཚུན་བབྱད། །ལག་པ་གཉིས་
ཀྱིས་པོ་ཡི་ཐག་པར་བསྐྱམ། །པོ་ཡང་ལུས་བཙུགས་རང་གི་ལག་གཉིས་ཀྱིས། །མོ་
ཡི་རྒྱ་མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་བཅོར། །གཉིས་ཀའི་རོ་སྟོད་པར་འབྱངས་ཆེ་
ཅོམ་བྱ། །ལྷུང་སྤྱ་ཀ་མདོན་པར་བྱེས་པ་སྟེ། །རྒྱ་མ་རྩ་ག་དག་ལ་བལྟ་བ་ཉིད།

སྦྲེས་པའི་བརྒྱ་གཅིག་ལུང་མེད་བརྒྱ་ཡི་བར། །ལུང་མེད་བརྒྱ་གཅིག་དེ་
བཞིན་སྦྲེས་པས་བསྐྱམ། །གཉིས་ཀས་རྒྱང་པ་ལོགས་པར་བརྒྱངས་ནས་སྦྱོད། །

ཡིན་ནི་ཀ་དབང་མོ་ཅན་དུ་བརྗོད།

བྱད་མེད་འོག་ཏུ་བཞག་ནས་སྟེང་ནས་སྟོང་།

སྟེས་པའི་སྟེང་དུ་བྱད་མེད་ཞོན་ཅིང་སྟོང་།

དེ་བཞིན་གཉིས་ཀ་ཟུར་དུ་ཉལ་ཏེ་སྟོང་།

སྐབས་འགར་རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སྟོང་བ་བྱ།

ཅོག་ཕར་སྟོང་ནས་སྟོང་ཅིང་ལངས་ནས་སྟོང་།

གཉིས་ཀ་མགོ་མཇུག་བརྒྱུག་ཏེ་བསྟོལ་ནས་སྟོང་།

དེ་བཞིན་དར་གྱི་ཐག་པའི་བྱ་བ་ཡིས།

བྱད་མེད་མཁའ་ལ་འཕྱང་སྟེ་སྟོང་བར་བྱ།

ཅུ་བའི་འཁྲིག་ཐབས་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་ལས།

གསང་བའི་ཁྲིམ་ན་ཅི་འདོད་སྟེལ་བ་སྟེ།

ཅུ་རུས་ག་སོགས་ཆད་པའི་ཉེན་ཅན་ནམས།

སྦྱངས་འདྲིས་མེད་པར་སློབ་སྦྱར་མི་བྱ།

བྱད་མེད་གན་རྒྱལ་བརྒྱ་གཉིས་ལན་ཚུན་གདངས། །འཕོང་ལ་འབོལ་བཅུག་ཟླ་

ག་འབྱར་བར་བྱ། །མོ་ཡི་རྒྱུ་གཉིས་སྟེས་པའི་སྐལ་གཞུང་དུ། །བཞག་ནས་

འདོམས་ཀྱི་ཅུ་བ་དམ་པར་སྟོང་། །ལག་པས་བྱད་མེད་བསྐྱམ་སྟེ་ཐུར་དུ་འཐེན། །

རྒྱུ་ཅེ་ཅིག་པར་བཀན་ཅིང་གུན་དུ་གཏོང། །ཕྱི་ལ་འཐེན་ཏེ་ཏོག་གི་བར་དུ་

ལྷུངས། །ནང་དུ་བསྐྱེད་ཏེ་འདོམས་གི་ཅུ་བར་སྤྱད། །ཁ་ལ་ཁ་སྤྱར་པན་ཚུན་བྱང་
གིས་འཕྱར། །བྱད་མེད་ལག་པས་སྦྱེས་པའི་འཕོང་ནས་འཕྱུད། །སྐབས་སུ་མོ་ཡི་
ཅུ་མ་མཉེ་བར་བྱ། །སྐབས་སུ་མོ་ཡི་སྒོང་དོག་ནེམ་པར་བྱ། །ཆགས་པ་ཅན་ལ་
མངར་བའི་མཐར་ཐུག་སྟེ། །ཁྱུ་ར་ད་ཀ་འུ་ར་མ་ཁུ་བར་གྲགས།

སྦྱེས་པའི་ལག་པས་བུ་མོའི་སྦྱིད་ཁྱུག་ནས། །ལེགས་པར་བཟུང་སྟེ་གྱེན་
དུ་ལངས་པར་བྱ། །བྱད་མེད་ལག་པ་སྦྱེས་པའི་མཛིང་པ་ལ། །བསྐྱམ་ཁིང་མགོ་
དང་རོ་སྟོད་ཕྱི་ལ་འཕྱར། །འཕོང་མགོ་ཁོ་ན་སྦྱེས་པའི་འདོམས་ལ་བརྟེན། །བྱད་
མེད་ནིད་གིས་འདོ་ལིའི་རྩལ་ལྷགས་བྱ། །སྐབས་སུ་སྦྱེས་པ་ཁྲི་ལ་བསྟེལ་བ་སྟེ། །
དེ་བཞིན་སྐབས་སུ་སྦྱིལ་གྱང་རྩལ་དུ་སྟོད། །སྟོབས་དང་ལྡན་ན་པན་ཚུན་
འཆག་གྱང་རུང་། །འཕྱང་ཐག་ཐབས་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་པ་ནིད། །རྩལ་དེ་
གནས་སྐབས་དུ་མར་སྤྱར་བར་བྱ། །བྱད་མེད་བརྒྱ་གཤིབ་རྒྱང་པ་མེད་གིས་
བརྒྱངས། །སྦྱེས་པའི་སྟངས་ན་བཞིན་ཞོན་ཏེ་སྟོད།

བྱད་མེད་བརྒྱ་ཡི་རྩེར་ནས་དག་ཏུ་མཐོན། །སྐབས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་འཕོང་ལ་
འཕོ་ལ་གྱང་འཕྱག །སྟོབས་དང་ལྡན་པ་སྒྲ་རི་ཏ་ཞེས་གྲགས། །ཤིན་ཏུ་མད་སྤྱང་
དགའ་བའི་རོ་དག་སྦྱིན། །ཆགས་ལྡན་མ་ལུས་འདི་ལ་མོས་པ་ནིད།

བྱད་མེད་གན་རྩལ་རང་གི་རྒྱང་མཐིལ་གཉིས། །པོ་ཡི་མཁལ་ཁུང་གཡས་
གཡོན་གཉིས་སུ་གཏད། །རྟིང་པས་མཉེད་ཅིང་སྦྱེས་པ་གྱེན་དུ་འདེགས། །ཁྲི་ཁང་

མེ་འཕུལ་བ་ཅན་དུ་བརྗོད།

ལུང་མེད་རྒྱུ་གཅིག་པོ་ཡི་སྒྲིབ་པར་འཕྱུང་། །ཡ་གཅིག་དེ་ཡི་ཐུག་གམ་
སྒྲིབ་པར་འགོད་། །འདི་ནི་མགོ་ལྷོག་མ་ཅན་ཅེས་བྱ་བ་ལྟེ། །སྒྲིབ་པ་དམ་ཁིང་ཆགས་
པའི་གདུང་བ་ལྟེར་།

གཉིས་ཀ་ལངས་སམ་ཐུས་བཅུགས་ཐུས་ནས་ནི། །བསྐྱོད་ཅིང་བསྐྱོད་
བཞིན་རྩོད་ཕྱི་ལ་དགུས། །ལག་ཅེ་རྒྱབ་ནས་ས་ལ་རེག་ཅུང་། །ཁིན་ཏུ་
གཞོན་པ་འདྲི་ནི་བྱ་དཀ། །གཉིས་ཀ་ལངས་ནས་ཐོ་མོའི་མཚན་མ་སྤྱད། །མདུན་
རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་པན་ཚུན་འགོ་ཁྲིད་སྤྱོད། །སྐབས་འགར་བྱད་མེད་རྒྱབ་ལོགས་
ཅིག་པར་བསྐྱེལ། །འདྲི་ནི་ལངས་པའི་འགྲིག་པ་བྱ་བར་བྲགས། །སྐབས་སུ་སྐྱེས་
པའི་རྒྱབ་ལོགས་ཅིག་པར་བསྐྱེལ། །བྱད་མེད་ཚངས་ར་དལ་ཐུས་བསྐྱོད་པར་བྱ།

ལུང་མེད་འཕོང་མགོ་བེད་ཀྱི་ལྷོད་། ཀླང་གཉིས་པོ་ཡི་ཕྱག་པའི་སྟེང་
 ཏུ་བཞག་། རྒྱུས་པ་མདུན་ནས་བརྒྱུད་ལངས་ཏེ་སྤྱོད་། པོ་མོའི་མཚན་གཉིས་
 ཅུ་བ་འཕྲོད་འགྱུར་བ། དེ་ཕྱིར་འདི་ནི་བར་མེད་བྱ་བ་སྟེ། ཁགས་ལྡན་མ་ལ་
 ཚིམ་པ་ལྟག་པར་སྟེད།།

ལྷ་གྲངས་གཞན་མི་དེ་ལྷ་རབ་ཏུ་དང་། འཁོར་ལོང་ལྷ་ཐ་གྱུ་ཤ་
བཅིང་བྱས་ཏེ། ་པོ་ཡི་སྒྲུབ་པ་དག་ལ་འཁུར་བ་སྟེ། ་མི་བདེ་གླུ་རྩ་མཆོད་དང་
སྒྲུབ་པར་འཛོག་གྲུབ་ཡང་ལྷ་གྲངས་གཞན་མི་དེ་ཡི་ཚོ། འཁོར་ལོང་རྒྱུ་གཉིས་

སྐྱེས་པའི་ལག་པ་ཡིས། །བརྒྱུད་ནས་པན་ཚུན་ཕྱོགས་སུ་གདངས་པར་བྱ། །གིན་
ཏུ་བདེ་ལྷན་ལག་ཏུ་སྤངས་པས་གེས།།

སྐྱེས་པ་སྐྱེལ་གྱུང་རྒྱུ་ཏུ་ཅུང་ཟད་བསྐྱེལ། །པར་དུ་བྱུང་མེད་བརྟུ་གཉིས་
གདངས་ཏེ་སྔོན། །ལག་པ་ཐོ་ཡི་ཐུག་གམ་དཔུང་པར་འབྱུང། །རྐང་གཉིས་སྐྱེས་
པའི་རྒྱུ་ཏུ་ས་ལ་བཅུག། །འདི་ནི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན་ཅེས་བྱ་བ་སྟེ། །འདོན་འཇུག་
བྱ་བ་བྱུང་མེད་ཉིད་ཀྱིས་བྱ། །ཤས་ཆེར་འདོ་ལིའི་བསྐྱོད་པ་བདེ་བ་ཉིད།།

རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི་བྱུང་མེད་ཅོག་ཤུ་ཡི། །འཕོང་གི་འོག་ཏུ་འཕོལ་ཚུང་
མཐོ་ཅམ་འཇུག། །སྐྱེས་པའི་རྟིང་གཉིས་རང་གི་འཕོང་ཅར་སྒྱར། །བརྟུ་ཁུག་
གཉིས་ནས་རྐང་གཉིས་རྒྱུ་ཏུ་གདངས། །བྱུང་མེད་འཕོང་མགོ་འདོམས་སུ་
བཅུག་སྟེ་སྔོན། །འདི་ལ་འདོན་འཇུག་བྱ་བ་སྐྱེས་པས་བྱེད། །མཚོག་ཏུ་བདེ་བའི་
ལོངས་སྤྱོད་སྦྱོར་པར་གྲགས།།

དེ་ལ་རྩ་གའི་ཁ་དང་ལི་རྒྱའི་རྩ། །དམ་པར་སྤྱད་དེ་འདོན་འཇུག་མི་བྱ་
བར། །ཐུག་པའི་གིང་ལ་འབྱུང་བའི་འདོ་ལི་བཞིན། །རོ་སྤྱད་གཡས་དང་གཡོན་
དུ་གཡོམ་བྱེད་ཅིང་། །རྟགས་ཅེ་རྩ་གའི་ཐུགས་སུ་རེག་རེག་བྱ། །འདི་ནི་འདོ་ལིའི་
Swing བསྐྱོད་པ་བྱ་བ་སྟེ། །བྱུང་མེད་མང་དག་འདི་ལ་དགའ་བར་བྱེད། །མོ་
ཡིས་རང་གི་ཉམས་དང་བསྐྱུན་ཏེ་བྱ།།

སྐྱེས་པས་བྱས་མམ་གཉིས་ཀས་བྱས་གྱུང་རུང་། །ནང་དུ་འཇུག་ཅིང་བྱི་རུ

འབྱིན་བྱེད་པ། །ཡོངས་གྲགས་འདི་ནི་གཏུན་གྱི་བསྟོད་པར་གྲགས།།

དེ་ཡང་བྱེད་ཅམ་ཕྱི་རུ་འཐེན་བྱ་ཞིང་། །སྐབས་སུ་ཐོ་མཚན་བསལ་ཏེ་ཡོན་
པོར་ལུངས། །རི་ལྟར་བྱང་བ་བདུད་ཟེ་འབྲུ་ལ། །ལག་པས་འཁྱུད་དེ་རོ་སྤང་
འགྲུལ་བ་བཞིན། །བྱད་མེད་མཚང་ར་ཁྱར་ཁྱར་བསྟོར་བ་སྟེ། །འཁོར་ལའི་
གཟུགས་དང་བྱང་བའི་སྒྲ་ཞེས་བྱ།།

ངལ་དང་མི་ཁྱུ་ལུས་སྟོབས་མི་འཆོར་ཞིང་། །ཡུན་རིང་བར་དུ་བདེ་བ་
མི་རྫོགས་པས། །གལ་ཏེ་ཆགས་པས་གདུངས་བ་བཟོད་རུས་ན། །ཅིས་ཀྱང་འདོ་
ལའི་བསྟོད་པར་བྱ་བ་གནད། །བསྐྱལ་དགྲུགས་ཅམ་གྱིས་མགོ་མས་སྒྲེ་བོ་ལ། །ནམ་
ཀྱན་ཚོམ་པའི་ངས་པ་མ་མཆིས་ཀྱང་། །ནང་གི་གཡའ་བའི་གནད་ལ་འབྲུག་རུས་
པས། །བྱད་མེད་མང་དག་འདི་ལ་དགའ་བར་མཐོང་།།

འདི་ནི་དབང་པོ་ཕྱི་ཡི་ཡུན་ལག་སྟེ། །དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ནང་གི་བྱག་ཉིད། །
དམར་པོའི་ག་དང་རྒྱས་པ་མི་འདྲ་བས། །ཁྲ་ཡིས་ཆོར་བ་ཆོར་མས་ག་ལ་
ཆོར། །བསྟོམ་བྱེད་བརྒྱ་ཡི་རྒྱ་མོ་ཐད་དུ་བརྒྱོལ། །སུམ་མདོ་མཚང་རའི་སྒོ་མོ་
ཕྱིད་གྱིས་འོན། །འགོ་འབར་བུ་རུའི་ཏོག་དམར་ཁོང་དུ་རྒྱག། །བྱད་མེད་དགའ་
བའི་མཚོད་སྟེན་དེ་ལ་གྱིས། །གཉིས་ཀའི་མཚན་མ་དམ་པར་སྟོར་བཞིན་དུ། །སྟེས་
པའི་འཕོང་ཆོས་གཡས་འགྱུར་གཡོན་འགྱུར་གྱིས། །ལིང་ག་རྩ་གའི་གཉིང་དུ་
མར་བཞིན་དགྲུགས། །འདི་ནི་མཆོན་སྟེ་བསྐྱབ་པར་བརྟེན།།

སྐབས་འགར་ཡིན་པའི་ཕ་བ་ལག་པ་ཡིས། །བཟུང་སྟེ་རྩ་གའི་ནང་དུ་
བསྐྱལ་བར་བྱ། །ཆགས་པའི་ཟུག་རྩ་མེལ་བའི་སྒྲུན་གཅིག་སྟེ། །འཛག་པའི་བྱང་
མེད་དག་ལ་ཆེད་དུ་བྱ། །ཤར་གྱིས་བཅུག་སྟེ་བསྐྱུན་པ་གཅིག་གི་མཐར། །གཅིག་
གཉིས་གསུམ་བཞི་གྱེན་དུ་གཏོད་པར་བྱ། །སྒྲར་ཡང་ལན་གཉིས་གསུམ་དུ་
འདོན་འཇུག་བྱ། །འདི་ནི་འདབ་ཆགས་བྱ་ཡི་ལྷུ་མ་འགྱུར་ཉིད།

བྱང་མེད་བསྐྱབ་བཤིབ་རྒྱུ་གཉིས་ཤད་གྱིས་བརྒྱུད། །སྒྲེས་པ་སྟེང་དུ་
སྐལ་བ་ལྷ་མུར་ཞོན། །ཡིང་ག་མུར་པ་བཞིན་དུ་ཤུགས་གྱིས་རེབ། །ཤིན་ཏུ་སྟོབས་
ལྡན་ཏུ་ལ་བྱ་བ་སྟེ། །སྒྲ་བའི་བྱང་མེད་དག་ལ་ཆེད་དུ་བྱ།

རི་ལྷར་གཤོ་ལ་གྱིས་ས་ལ་བསྟོག་པ་བཞིན། །སྒྲེས་པའི་མཚང་ར་
བསྟོད་ཅིང་སྒྲད་པ་ཡིས། །ཡིན་རྩ་གའི་གྱེན་དང་འོག་ཏུ་བཀུར། །མི་ཁི་ཏ་ཀ་
གདུངས་པ་ཅན་དུ་བརྗོད།

རི་ལྷར་རྟ་དང་ཁྱོད་མ་འཁྲིག་པ་བཞིན། །ཡིན་ཕྱི་ལ་རིང་དུ་ཐུངས་བྱས་
ནས། །ཆིལ་གྱི་སྒྲ་བཅས་ཕ་བའི་བར་དུ་སྒྲད། །ཐོ་ཡིས་བརྟེན་ཅིང་མོ་ཡིས་
གཏོད་པར་བྱ། །འདི་ནི་ཨ་ཤ་རྟ་ཡི་བསྟོད་པར་བཤད།

རི་ལྷར་རྒྱབ་གྱིས་པ་བོང་འཕུལ་བ་བཞིན། །རྩ་གའི་ཁ་དང་རྟགས་གྱི་རྩ་
སྒྲད་དེ། །འག་ཏུ་གཞོན་ཅིང་ཡུན་རིང་གཏོད་བྱེད་པ། །འདི་ནི་ཉེ་བར་གཟི་བ་བྱ་བར་
བཤད།

ཇི་ལྟར་གྲང་དང་བ་མོ་སྦྱོད་པ་བཞིན། །བྱ་གའི་ཁ་སྒོར་གཡས་དང་གཡོན་
དུ་འཕྲུག། ཁང་དུ་བསྟུན་ཏེ་ཆེ་མོ་གྱེན་དུ་བསྟུལ། །གཉིས་ཀས་རོ་སྤང་ཕན་ཚུན་
བརྟེན་པར་བྱ། །འདི་ནི་བྲི་མ་གྲང་གི་བསྟོན་པར་བཤད།།

ཇི་ལྟར་ཕག་མོ་ཕག་གི་སྦྱོད་པ་བཞིན། །དལ་བྱ་དལ་བྱས་གྱེན་དུ་བྲངས་
བྱས་ཏེ། །ཆ་བར་སྟེབས་ཆེ་བྲག་ཏུ་གཞོན་ཅིང་བསྟུལ། །ཆེ་མོ་བྱ་སྦྱོད་ཁ་ལ་རེག་
རེག་བྱ། །འདི་ནི་ཇ་ར་ཉ་ཡི་བསྟོན་པར་བརྟེན།།

དེ་ནས་ངལ་ན་གཉིས་ཀ་ཕན་ཚུན་གྱི། །དབྱལ་བ་དབྱལ་བར་གཏད་དེ་
ངལ་གསོ་ཞིང་། །སྒྲར་ཡང་ལྷ་མའི་རིམ་པ་ཇི་ལྟ་བུས། །ཇི་སྤྱིད་ངོམས་པར་དགའ་
བའི་རོལ་བ་བྱ། །རེ་དྲོགས་སྦྱིན་སྦྱོན་བྱ་དགའ་ལ་ཡལ། །རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
ཁླ་བ་འོ་མར་ལྷ། །གསལ་ལ་མི་རྟོག་ནམ་མཁའི་བདེ་བ་ཆེ། །སྦྱན་ཤར་བུ་མོ་
ནམས་ལ་དེ་བྱིན་ཅིག །བསྟོན་ཅིང་བསྟུན་པའི་བྱ་བ་ནམས་སོ།།

Why is position 69 in sex called Smoker's style?

While she is enjoying the Ciger,

he is cleaning the Ashtray.....

མིད་སྒྲ་སྒྲོགས་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

Erotic noises

ཆགས་པའི་གནད་དུ་ཕོག་ན་བུད་མེད་རྣམས། །གང་མོའི་ཚུ་ཡིས་བྲང་ལ་བརྟེན་
པ་བཞིན། །སྒོ་བྱར་སྒངས་པའི་དྲུང་གི་སྒྲ་འབྱིན་ཅིང་། །ཕུ་ཞེས་བྱ་བ་གང་བའི་
དབྱུགས་དག་གཏོང་། །རེས་འགའ་ཚིག་མེད་ལྷག་པའི་འཁུན་ཚུང་དང་། །སྒྲ་བས་
འགར་གསལ་ལ་སྒྲ་བའི་ཅ་ཅོ་སྟེ། །ཆགས་པའི་འགྱུར་བ་གོང་དུ་འཕར་བ་ལས། །ཡ་
མཚན་བྱ་ཡི་སྒྲ་སྒྲོགས་རྣམས་བརྒྱད་འབྱུང་།

༡ བདེ་བའི་ཟུག་གིས་སྒྲིབ་སྒྲ་བས་གདུངས་པ་ནས། །འཁུད་ཅིང་སྒྲེས་བུའི་ཁ་ལ་
ཁ་གཏང་དེ། །མགིན་པའི་ཁུག་ནས་རྒྱུད་ “noo” གི་སྒྲ་སྒྲོགས་པ། །རྣམ་རིག་
འདི་ནི་ཕུག་རོལ་སྒྲ་དུ་གྲགས།

༢ གཏིང་ཕུགས་ཤོར་བུའི་ཕྱེ་མོ་ལྷུ་མས་གི་ཕྱེར། །རིག་པ་མེ་སྟག་ལྟ་བུའི་ཆགས་པ་
ཡིས། །དྲུང་ “hoo” གི་སྒྲ་འབྱིན་གོ་གླི་ལ་ [འདི་བོད་ཀྱི་ཁྱུག་ཡིན།] ཡི་སྒྲ་ད།

༣ བྱ་དེའི་གདངས་ནི་བརྒྱང་ཁིང་ཕྲ་ལ་འཚོར། །བསྐྱར་དུ་མ་བཟོད་ཆགས་པའི་
གདུང་ཕུགས་གིས། །རུང་གི་ཏ་མི་གསལ་དུ་བྱེད་པ། །གཙོང་ལ་ལྷུང་སྒྲོགས་མ་
བུའི་སྒྲ་དུ་བརྟོད། །བྱ་དེའི་གདངས་ནི་བྱི་ལའི་སྒྲ་དང་འབྱུང་།

༤ བརྟོད་མེད་བདེ་བའི་གཉིད་གིས་བརྒྱལ་བ་ལས། །སྒྲིབ་པའི་གནམ་ས་
འབྲིགས་པའི་མི་ལམ་ཅན། །བརྟོད་གཏམ་མིད་ཀྱི་ཟ་ཟི་གོགས་པ་དེ། །ཁུང་བ་

སྤང་ཅི་འཛིབ་པའི་དབྱངས་སྟན་ལོ།

༥ བཟོད་དཀའ་ཆགས་པའི་རྒྱ་ཁབ་རྣོན་པོ་ཡིས། །བག་ཚའི་ལྷགས་པ་ཐལ་
མར་ལྷག་པ་ན། །དག་ཏུ་བསྟན་སྤང་གྲ་ཏ་ཨ་ཐ་བཟོད། །དྲིལ་བུའི་ཅོང་སྒྲ་
རང་པའི་སྤང་བྱ་གས།

༦ ལི་རྒྱའི་རྩ་བ་བསྐྱར་ཞུགས་པ་ན། །ཀུན་ནས་ཐྱོས་གིང་འབྲུལ་པའི་ཅུ་ཅི་ཡིས། །
མོ་ཁྲ་ཨ་ཐ་འབྱིན་པའི་དོན་བྱ་སྒྲ། །འདི་འདྲ་ལ་ཐ་ག་ཡི་སྤང་བྱ་བཟོད།

༧ བར་མེད་དབང་པོ་སྤྱར་བའི་རེག་པ་ཡིས། །མ་ཚེ་མ་ཆགས་པའི་རོ་ལ་
རམས་བྱར་ཏེ། །ཨ་མ་སྒྲ་གཏོད་པའི་སྤང་བྱ་བཟོད། །འདི་ནི་རང་བ་ནག་པོའི་
སྤང་བྱ་བཟོད།

༨ དགའ་བ་དྲག་པོས་འབྱུང་འཇུག་རེ་རེ་ཞིང་། །ཤུགས་ཀྱིས་བསྐྱོད་མྱིར་བ་ར་སྒྲ་
ཐ་བཟོད། །འདི་ནི་ཏི་ཏི་ཐ་ཐི་པའི་སྤང་དེ་ཡི་གདངས། །མུ་དང་མཚམས་སུ་
བཅད་དེ་སྒྲོགས་པར་བྱེད།

དག་ཤུལ་སྟོབས་ཀྱིས་བསྟན་པས་ཚེ་མ་བ་སྒྲེས།

འདོད་ཆགས་མེ་ཡིས་གདུངས་ཀྱང་བདེ་བ་འབར།

མི་བཟོད་འཁུན་བསྐྱར་བྱ་ཡང་དགའ་བ་རྒྱས།

ཨ་མ་རོ་མཚར་བདེ་བའི་རང་བཞིན་ཆེ། །སིད་སྒྲ་སྒྲོགས་པ་རྣམས་སོ།

སྐྱེས་པའི་སྤྱད་དུ་འབྱུང་མེད་ཞོན་ཅིང་སྤྱད་པའི་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

Women on Top

འབྱུང་མེད་རྒྱུ་ལ་གཉིས་སྐྱེས་པའི་མཆན་འོག་ཏུ། །བཅུག་ནས་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་
བསྒྲིག་ཏེ་ཞོན། །རྩོད་དུ་ཞིང་ལག་པ་གཡས་གཡོན་གྱིས། །སྐྱེས་པའི་རྒྱུ་
མགོ་གཉིས་ལ་བཀའ་བར་བྱ། །དེ་ནས་འཕྲོང་མགོ་མདུན་དང་ཕྱི་དུ་བསྐྱར། །
ཡིད་ཀྱི་ཐུར་དུ་འཕྲོང་ཅིང་འོག་ཏུ་བཅུག། །རྩོད་པའི་གཡས་གཡོན་མདུན་རྒྱུ་ཕྱོགས་
ནམས་སུ། །ཤིང་དུ་མ་བཞིན་དུ་བཀོན་ཅིང་བཀོར་བར་བྱ། །སྐྱེས་པ་དར་མ་ཡིད་
སྤྱད་པ་དང་། །ཆགས་ལྡན་འབྱུང་མེད་ནམས་ལ་དགའ་བ་སྤྱད།

ཞིང་ཆད་ལུས་དང་མཉམ་པའི་ཁྲི་རིང་དང་། །ཡང་ན་ཕྱ་ལ་རིང་བའི་
འཕྲོལ་དག་བཅུགས། །སྤྱད་དུ་སྐྱེས་པ་གན་རྒྱལ་ཉིད་དུ་ཉལ། །འབྱུང་མེད་སྤྱར་
བཞིན་མདུན་རྒྱུ་བསྒྲིག་ནས་ཞོན། །ཡིད་རྩོད་པའི་ནང་དུ་བཅུག་བྱས་ཏེ། །རྒྱུ་
གཉིས་གཡས་གཡོན་ས་ལ་ཕབ་བར་བྱ། །དེ་ནས་སྤྱར་བཞིན་འབྱུང་མེད་འཕྲོང་
མགོ་གཡོན། །སྐྱབས་འགར་འབྱུང་མེད་མདུན་དུ་བསྐྱར་ཏེ་ཞོན།

གཉིས་ཀ་ཚོགས་ལྷན་ལྷན་གྱི་སྤྱད་དུ་སྤྱད། །འབྱུང་མེད་བསྐྱར་གཡོན་སྐྱེས་པའི་
བསྐྱར་ཡིས་མཐོན། །སྐྱེས་པའི་བསྐྱར་གཡོན་འབྱུང་མེད་བསྐྱར་ཡིས་མཐོན། །གཉིས་
ཀའི་རྩོད་ཅུང་ཟད་བསྐྱར་ཏེ་སྤྱད། །སྤྱད་མེད་རྒྱུ་ལ་དག་གིས་ཕབ་ཚུན་
འབྱུང། །སྐྱབས་དང་སྐྱབས་སུ་བསྐྱར་ཡི་སྤྱད་འོག་བརྩེས། །བསྐྱོལ་མའི་འཕྲིག་

ཐབས་འདི་ལ་གཞིར་བཅས་ནས། །ཉལ་དང་ལངས་པའི་ཚུལ་ལྷགས་གཞན་
ཡང་བྱ།

ཁྱིའི་སྤྲེང་དུ་སྐྱེས་པའི་འཁོར་བཞག་ནས། །རྒྱ་མཐིལ་གཉིས་པོ་ས་ལ་
ཡབ་པ་ཡི། །པང་དུ་བྱང་མེད་སྒྲངས་ཏེ་ཡན་ཚུན་འབྱུང། །མོ་ཡི་རྒྱ་གཉིས་སྐྱེས་
པའི་རྒྱལ་ཏུ་བཞག། སྐྱེས་པའི་ལག་གཉིས་མོ་ཡི་སྤྲེང་བ་ནས། །བཟུང་སྟེ་བྱེན་དུ་
འདེགས་གིང་ཐུར་དུ་གཞོན། །སྐབས་སུ་མོ་ཡི་མཚང་ར་གཡོམ་པ་ཡིས། །འདོན་
འཇུག་མི་བྱ་ལྟ་ག་དལ་གྱིས་དྲུག་ས། །པར་སིག་ Persia ལུལ་གྱི་བྱང་མེད་
ཆགས་ལྟན་ཞིག། སྟོར་ཐབས་འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་ཚོམ་གྱུར་ཏེ། །དྲི་ཞིམ་སྤྲེང་ཆལ་བྱ་
བར་མིང་བཏགས་གིང་། །ཨ་ར་རྟའི་ Arabic སྐད་དུ་སྒྲོག་ཀལ་ཨ་ཀར་གྲགས།

སྐྱེས་པ་སྟོབས་རྒྱུད་དལ་དང་ཚོ་བ་དང་། །བྱང་མེད་ལྷག་པར་ཆགས་པ་
ཆེ་རྒྱུས་གྱིས། །སྐྱེས་པའི་སྤྲེང་ནས་ཞོན་ཏེ་སྟོད་བབྱིད་པ། །མོ་ཡི་པོ་ལས་སྐྱེས་
པའི་བྱ་བར་གྲགས། །རྒྱ་གར་ཀན་པོ་རྒྱུད་མ་གཞོན་ཅུ་ལེན། །སྟོ་བའི་ཁུར་པོ་
ཉམས་སུ་མི་སྟོགས་ཅམ། །དེའི་ཕྱིར་ཡལ་ཆེར་སྟོལ་འདི་བྱེད་པ་སྟེ། །ལུལ་གྱུ་དུ་
མར་དྲུས་མའི་ལྷགས་སུ་ཡོད།

༡ སྐྱེས་པ་གན་རྒྱལ་བརྒྱ་བགྲང་རྒྱུད་བརྒྱུད་། །བྱང་མེད་སྤྲེང་ནས་བྱིན་པ་
གཤིབས་ཏེ་ཉལ། །རྩ་བ་སྤྲེང་དེ་བརྒྱ་དང་རྩ་ག་བཅུམ། །སྐྱེས་པའི་དབྱང་པ་
ལག་པས་བསྐམ་བྱས་ནས། །མཚང་ར་གཡོམ་ཞིང་དྲག་དུ་བརྒྱར་བར་བྱ། །

འདི་ནི་ཚོད་མ་ཅན་གྱི་ཚུལ་དུ་གྲགས།

༡ རྟོད་སྤངས་དེ་ལམ་སྟེང་དུ་རྟ་བཞིན་ཞོན། །རྟ་གཤི་ཁ་དང་རྟགས་གྱི་རྩ་བ་
སྤང། །རྟོད་ལན་ཚུན་དྲག་ཏུ་གཏོང་ཅིང་འཁྱུད། །འདི་ལ་འདོན་འཇུག་བྱ་བ་
བྱེད་མ་ཡིན། །དེ་ནས་གཡས་གཡོན་སྟེང་འོག་རེས་མོས་སུ། །བྱད་མེད་མཚང་ར་
ཁྱར་ཁྱར་བསྐྱར་བར་བྱ། །འདི་ནི་རྩ་མ་ར་ཀ་བྱང་བ་ཅན། །སྤང་མས་སྤང་རྩི་འཐེན་
བའི་ཚུལ་དུ་གྲགས།

༢ རང་ཐག་ཉེ་བ་བཞིན་དུ་ལི་རྒྱའི་རྩེ། །རྟ་གཤི་སྤྲགས་སུ་དྲུགས་གིང་བསྐྱར་
བ་ཉིད། །སྤྲེས་པ་གན་རྒྱལ་བྱད་མེད་འདོམས་སུ་བཅུག། །རྒྱང་གཉིས་ཐོ་ཡི་བྱང་
གི་རོས་སུ་བརྒྱང། །གཉིས་ཀ་ལག་སྤྲེལ་འདོ་ལའི་བསྐྱོད་བ་བྱ། །འདི་ནི་གྲུ་ལ་
གནས་བ་བྱ་བར་བརྟེན།

༣ སྤྲེས་པ་གན་རྒྱལ་སྟེང་དུ་བྱད་མེད་ཀྱིས། །རྒྱང་ལག་ས་ལ་བཅུགས་ཏེ་སྤྲར་
ཞིང་ཞོན། །འདོན་འཇུག་རེ་བཞིན་དེ་ཡི་སྤྲོམ་རིང་རྟགས། །རང་གི་ཁོང་དུ་འཇུག་
བ་བལྟ་བར་བྱ། །འདི་ནི་ཚུས་ལྡན་བྱ་མེད་སྐྱོད་བ་སྟེ། །གཏུག་ཏུ་འགྲོ་ཞིང་འོངས་
བར་བརྟེན།

༤ སྤྲེས་པའི་འདོམས་སུ་བྱད་མེད་ཅོག་བྱར་འདུག། །རྒྱང་གཉིས་ཐོ་ཡི་མཚན་འོག་
བར་དུ་བརྒྱང། །ལག་པ་གཡས་གཡོན་བྱར་གྱི་ས་ལ་འཇུག། །གཏུན་དང་འདོ་
ལའི་བསྐྱོད་བ་གང་བདེ་བྱ། །འདི་ནི་ཁྱིའུའི་གདངས་ཞེས་བྱ་བར་བརྟེན།

༦ བྱད་མེད་རྒྱུ་གཉིས་སྒྲིམ་པའི་རྒྱུ་ལོག་ཏུ། །བཅུག་ནས་བྱད་སྒྲིམ་པོ་ཡི་
དཔུང་པར་འབྱུང། །སྒྲིམ་པ་གན་རྒྱལ་རོ་སྟོད་སྒྲིམ་ལ་བསྟེལ། །རྩྭ་ཅི་ཀ་བསྟོག་
ཐབས་ཅན་དུ་བརྟོན།

༧ གཏུན་དང་འདོ་ལིའི་རྒྱལ་ལྷགས་གཉིས་ཀ་བྱ། །ལྷགས་པར་སྒྲིམ་དེ་པོ་ཡི་རྒྱུ་
པ་གཉིས། །བྱད་མེད་བཞིན་དུ་མོ་ཡི་སྒྲིམ་པར་འབྱུང། །འདི་ནི་རྒྱལ་བ་འཛིན་པའི་
རྒྱལ་དུ་གྲགས། །འདོན་འཇུག་དཀའ་བས་འདོ་ལིའི་བསྟོད་པ་བྱ། །ཡ་མཚན་
ཅན་གྱི་འབྲིག་ཐབས་གཞན་ལ་ཡང་། །འདོ་ལིའི་ Swing རྒྱལ་ནི་ཀུན་ཏུ་
བདེ་བ་ཉིད།

༨ སྒྲིམ་པ་གན་རྒྱལ་བརྟན་གཉིས་བགྱད་བྱས་གིང་། །བྱས་མོ་གཉིས་ཀ་གས་
ཆེར་བསྐྱམ་པར་བྱ། །མོ་ཡི་འཕོང་མགོ་འདོམས་སུ་བཅུགས་པ་ལ། །རྒྱུ་
གཉིས་སྒྲིམ་པའི་གཡས་དང་གཡོན་དུ་འཇུག །སྒྲིམ་པའི་བརྟན་ལ་མོ་ཡི་རྒྱུ་
བསྟེལ་ནས། །འདོན་ཅིང་འཇུག་པའི་བྱ་བ་མོ་ཡིས་བྱེད། །རྒྱལ་འདིས་ལྷན་གཉིང་
དུ་ཞུགས་ཟུར་ཏེ། །ལྷུ་མ་གྱི་སྒོ་ལ་ཡང་ཡང་རེག་བ་ཉིད། །དེ་བྱིར་སྐྱམ་མ་དག་ལ་
བཀག་པ་སྟེ། །རྩྭ་ཅི་ཀ་བསྟོག་ཐབས་ཅན་དུ་བརྟོན།

པོ་ལ་མོ་ཡི་གཉིས་ལྷགས་རྒྱུང་ཟད་མཆིས།

མོ་ལ་པོ་ཡི་གཉིས་ལྷགས་རྒྱུང་ཟད་ཡོད།

སྒྲིམ་པའི་སྟེང་དུ་ཞོན་ཆོ་བྱད་མེད་ལ།

སྒྲོན་ཆད་མ་མཐོང་རུ་མ་འགྱུར་འོང་།།

འོན་ཀྱང་ཕོ་མོ་བྱིས་པ་འཚོལ་བ་དག།

སྒྲུམ་པར་འདོད་ན་ཚུལ་འདི་སྤངས་པ་ལེགས།།

ན་ཚུང་གཞོན་ནུ་ཆགས་པས་སྒྱུས་པ་ལ།།

སྤྱང་འོག་བསྐྱར་བའི་འབྲིག་ཐབས་འདི་དག་སྒྱུར།།

མ་ལ་ཡ་ Malaya, Kerala སྐགས་ཚུལ་དེ་གོམས་པ་སྟེ།།

གསེར་གྱི་བརྒན་ཀྱང་འོག་ཏུ་མི་ཉལ་ལོ། །སྒྲུམ་པའི་སྤྱང་དུ་བྱད་མེད་ཞོན་ཅིང་

སྒྱུད་པའི་ཚུལ་བཤད་པའི་སྐབས་སོ།།

*Women on Top is recommended for an indispensable form of
arousal for young women intoxicated with passion.*

*Women on Top also recommends it for weak, tired, fat males
and for Old men.*

སྒྲ་ཚུགས་པའི་འཕྲིག་ཐབས་བཤད་པ།

Methods or Position of love making

༡ བྱད་མེད་རྒྱལ་བསྟན་སྒྲུས་པའི་པར་དུ་བྲངས། །མཚང་ར་ཕྱི་ལ་བརྒྱངས་ཏེ་
འཕྲོང་ནས་སྤྱད། །སྒྲུས་པའི་ལག་གཅིག་བྱ་མོའི་རྩ་མ་ལ། །འཛིན་ཅིང་གཅིག་
གིས་རྩ་གའི་བྱར་ནས་བཅོང་། །རན་པར་བསྐྱམ་ཅིང་དལ་བྱས་འབྱུང་འཇུག་བྱ། །
སྐབས་སུ་བྱད་མེད་ལག་པ་རྩིག་པར་བཀའ། །འཕྲིག་ཐབས་དེ་ལས་བྱ་བ་བྱེད་
བཞིན་དུ། །རྩ་གའི་སྤྲོང་བྱར་གཤམ་འཇུག་མོས་མཉེད། །དེ་བཞིན་ཡན་ཚུན་འགྲམ་
འོག་བརྒྱ་རྩ་མོགས། །དལ་བྱས་འཕྱར་ན་བདེ་བ་དཔག་མེད་བསྐྱེད།

༢ བྱད་མེད་བྱར་ཉལ་འཕྲོང་མགོ་རྒྱལ་དུ་འཕུལ། །སྒྲུས་པ་རྒྱལ་ནས་ཉལ་ཏེ་རྩ་
གར་སྤྱོད། །བྱད་མེད་མཆན་ནས་སྒྲུས་པའི་མགོ་བཅུག་སྟེ། །རྩ་མོའི་སྤྲོང་དུ་འོ་བྱ་
མཉེད་པར་བྱ། །ཁྱིའི་སྤྲོང་དུ་སྒྲུས་པ་རྒྱལ་དུ་བསྟེལ། །བྱད་མེད་འཕྲོང་མགོ་བྱར་
དུ་བཅུགས་ཏེ་སྤྱད། །རྒྱང་གཉིས་སྒྲུས་པའི་བརྒྱ་སྤྲོང་གཡོན་དུ་བརྒྱང་། །ལག་པ་
གཅིག་གིས་ཕོ་ཡི་མགྲིན་པར་འཕྱུད།

༣ བྱད་མེད་གན་རྒྱལ་འཕྲོང་ལ་འཕོལ་བཅུག་པའི། །རྒྱང་རྩེ་གཉིས་པོ་ཐ་གུས་
གནམ་དུ་བྲངས། །སྒྲུས་པས་མདུན་ནས་བྱས་མོ་བཅུགས་ཏེ་བསྐྱོད། །སྤྱོར་བ་
ཟེན་པའི་འོག་དུ་ཡུང་ཙམ་ལ། །བྱད་མེད་སྤོང་ལྷགས་དེ་ག་ཉིད་དུ་བཞག །མངལ་
ཆགས་པ་ལ་གིན་དུ་ཡན་པར་གྲགས།

༤ རྒྱལ་པ་ཁྱིའི་སྟེང་དུ་རྒྱུ་བ་བསྟེལ་རྟེ། །རྐང་པ་གཉིས་པོ་མདུན་དུ་ལེགས་པར་
བརྒྱུང་། །བརྒྱ་བགྲངས་རྒྱ་བ་ཚོས་སྟན་གྱི་མཐའ་ལ་ཡབ། །བྱང་མེད་རྒྱུ་སྟན་
རྒྱལ་པའི་པང་དུ་བྱིན། །མཚང་ར་བྱིར་བརྒྱུངས་ལྷོ་རྩ་གར་བཅུག། །མོ་ཡི་རྐང་
གཉིས་ཅིག་པའི་རྩ་བར་བཀག། །རྒྱལ་པའི་འདོམས་ལ་རྩ་གཏུག་ཏུ་གཏོང་། །བྱང་
མེད་འཕོང་གིས་འཕུར་ཁིང་བསྐྱོར་བ་ཉིད། །སྐྱབས་སུ་ལག་གཉིས་མདུན་གྱི་
གདང་བྱ་ལ། །བཀལ་ནས་འདོན་ཅིང་འཇུག་པ་དག་ཀྱང་བྱ། །ཡང་ན་ལག་པ་
གདང་ལ་བཀག་བྱས་རྟེ། །ལྷོ་ཁྱི་རྩ་བར་སྟར་བཞིན་གཏོང་བ་ཉིད། །བྱི་ཡི་མཐོ་
དམན་སྟ་ཚོགས་བརྗེ་ཁིང་སྟོང་། །བསྟོད་ཅིང་བསྟན་པ་མོ་ཡིས་གཙོ་བོར་བྱ། །
༥ བྱང་མེད་སུས་བཅུགས་སྟན་གྱི་སྟེང་དུ་བཀག། །སྟེང་པ་ཉག་བྱས་མཚང་ར་བྱི་
ལ་བརྒྱུངས། །རྒྱལ་པ་བརྒྱ་བགྲངས་རྒྱུ་བ་ནས་སྟོང་པར་བྱ། །འདི་ནི་རྟེ་རྟེ་ལ་སྟེ་བ་
མོ་ཅན། །རྒྱལ་པའི་ལག་པ་མོ་ཡི་རྒྱ་ཞབས་ནས། །བཏང་སྟེ་རྩ་གའི་འཕུར་ལ་
ཡང་ཡང་མཉེད།

རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི་བྱང་མེད་སྟར་ནས་ལངས། །ལག་གཉིས་བྱི་ལ་
བཀག་ནས་གྲུ་མོ་བཅུགས། །སྟེང་ཉག་འཕོང་ནི་རྟེ་ལ་བརྒྱུང་། །འདོད་
ཆགས་དག་པོས་ཉེན་པའི་བྱང་མེད་རྣམས། །འབྲིག་ཐབས་ཀྱན་ལས་འདི་ལ་
མཚོག་ཏུ་སྟུ། །ཡུལ་གྱི་མང་པོས་དཀྱུས་མའི་སྟོལ་དུ་བྱེད།

རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི་སྟར་བཞིན་བྱང་མེད་གྱི། །སུས་མོ་སྟན་ལ་བཅུགས་

ཏེ་འཕྲོང་མགོ་བརྒྱུད་ས། །རོ་སྟོད་ཅུང་ཟད་མཐོ་བའི་ལྷ་ས་ལ་ཉལ། །ཕོ་མོ་གཉིས་
གས་པན་ཚུན་མཉམ་དུ་བསྟུན། །སྦྱིས་པས་ལག་པ་མདུན་དུ་འཁྱུད་པ་ཡིས། །བ་
མོའི་སྟོ་བ་བྱེན་དུ་བྱུགས་པར་བྱ།

༦ བྱད་མེད་ལག་གཉིས་རྒྱུ་ཏུ་བཅུགས་བྱས་ནས། །ཕོ་ཡི་སྟེང་དུ་འཕྲོང་གཏད་
གན་རྒྱལ་ཉལ། །རྒྱུ་བ་ནས་སྟེང་དེ་འདྲོ་ཡིའི་སྟོད་པ་བྱ། །ཤིན་ཏུ་སྦྱིས་བྱེད་
དགའ་བའི་རོ་དག་སྟེར། །སྦྱིས་པའི་རྒྱུ་བ་གཉིས་རྒྱུ་བ་ནས་མདུན་སྟོགས་སྟེ། །བྱད་
མེད་བརྒྱ་ཡི་འོག་ཏུ་བརྒྱུད་བར་བྱ། །སྒྲུབས་འགར་བྱད་མེད་འཕྲོང་མགོ་ཟུར་དུ་
བསྟུར། །རྒྱུ་བ་གཉིས་ཀ་སྦྱིས་པའི་གཡོན་དུ་བརྒྱུད། །དེ་བཞིན་སྒྲུབས་འགར་
གཡས་སྟེ་བསྟུར་བར་བྱ། །སྦྱིས་པ་འགོག་ལ་ཚུལ་འདི་ལེགས་པ་སྟེ། །འབྲེང་དང་
ཙོག་སྟེ་འཕྲིག་ཐབས་ཀྱང་ཡང་ཡན།

༧ བྱད་མེད་འཕྲོང་མགོ་བྱིས་ལ་བཞག་ནས། །རྒྱུ་བ་གཉིས་པོ་ས་ལ་པལ་སྟེ་
བགྱད། །ཕོ་ཡི་རོ་སྟོད་མཐོ་བར་གཟེངས་བསྟོད་པའི། །མདུན་ནས་སྦྱིས་པ་
ལངས་ཏེ་བསྟོད་པར་བྱ། །འདི་དང་འདྲ་བའི་སྦྱིར་ཐབས་གཞན་དག་ཀྱང་། །སྦྱིས་
པ་འགོག་ལ་ཤིན་ཏུ་པན་པ་ཡིན།

མདོར་ན་སྦྱི་གནས་བྱར་དུ་བ་སྟོགས་ཤིང་།

ཡི་རྒྱ་གཡི་འོག་ལ་འགོ་བ་དང་།

ཕོ་ཡི་སྟེང་པ་མདུན་དུ་མ་གྲག་པའི།

སྒྲོ་པ་ཐབས་ཀྱན་ཀྱང་སྒྲུམ་པ་འགོག་ལ་པན།

ཁུ་བ་ཐུང་མ་ཐག་རྩ་བུད་མེད་ཉིད།

ཡར་ལ་ལངས་ཏེ་རྒྱང་མཐིལ་ས་ལ་བརྟུང་།

རྩ་ག་ཚུ་དོན་དག་གིས་བརྒྱ་བར་བྱ།

འདི་ཡང་སྒྲུམ་པ་འགོག་ལ་སྒྲུན་དང་མཚུངས།

༡ བུད་མེད་ལྟེ་བའི་འོག་རྩ་ཐུས་བཅུག་ནས། རྒྱང་ལག་བརྒྱངས་ཏེ་སྒྲུན་ལ་ཁ་
སྒྲུབ་ཉིལ། སྒྲེས་པ་བརྒྱ་བགྲད་དེ་ཡི་རྒྱུ་བ་ནས་ཞོན། འབྲམ་པ་མོ་ཡི་སྒྲུབ་པའི་
དཀྱིལ་དུ་སྒྲུར། ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་བུ་མོའི་བརྒྱ་ཅ་ནས། འཐེན་ཏེ་འཕོང་མགོ་
འདོམས་ལ་སྒྲུན་ནས་སྒྲོད། སྒྲུབས་འགར་གཡས་གཡོན་ལག་པའི་སོར་མོ་
ཡིས། རྩ་གའི་འབྲམ་གཉིས་བཅོར་བཞིན་བསྒྲུན་པར་བྱ། དེ་ལ་སོགས་པ་རྒྱུ་བ་
ཀྱི་འཁྲིག་ཐབས་དག རྒྱུམ་པ་སྒྲ་ཚོགས་ཚུལ་དུ་བརྗེ་ཞིང་བྱ།

མོ་ཡི་འཕོང་ཚོས་བྱི་ལ་བརྒྱངས་ནས་འགྲུལ། སྒྲེས་པའི་མཁལ་ཁུང་
མཉེད་ཅིང་འཕུར་བ་སྟེ། བོ་ཡི་མགོ་བོ་འོག་རྩ་བསྒྲུར་བྱས་ནས། བུད་མེད་མཚང་
རའི་སྟེང་དུ་འོ་ཡང་བྱ། དེ་བཞིན་ལྟེ་བའི་ཟུར་དག་འཛིབ་བྱ་ཞིང་། མཚན་དང་
བུ་མོའི་འོག་རྩ་ལྟེ་ཡིས་བྱུད། གཞན་ཡང་སྒྲ་ཚོགས་སྒྲུས་པའི་སྒྲོད་པ་དག སྒྲུབས་
ཀྱི་མོས་པ་དག་ལ་སྒྲུར་ནས་བྱ།

རྒྱུ་བ་ནས་རོལ་པས་རྩ་གའི་ཟེུ་འབྲུལ།

ཉེ་རེག་བྱད་པས་ལྷག་པར་སང་རྒྱས་བྱིར།

འདོད་པའི་དགའ་བ་དྲག་པོས་ཚིམས་རྒྱས་གིང་།

ལྷག་པར་བྱད་མེད་ཉིད་ལ་བདེ་བ་སྟེར།

རྒྱབ་ནས་བསྟོད་པའི་འབྲིག་ཐབས་འདི་དག་ནི།

སྒྲུལ་པར་འགྱུར་ལ་གིན་ཏུ་ཡན་བ་སྟེ།

བསྟོད་ལུགས་འདི་ཡི་སྐབས་སུ་མངལ་ཆགས་ནས།

སྒྲེས་པའི་བྱ་དེ་གིན་ཏུ་བྱད་འཕགས་སྒྲད།

མི་གིགས་རང་ཁམས་ལས་གྲུབ་དྲངས་མའི་དབྱིད། །རང་བྱུང་ལུས་ལས་འབྱུངས་
པའི་སྦྲང་ཅིའི་རྩ། །འབྲུམ་དྲག་བ་སྒྲུའི་ཅེ་མོས་ཚར་བ་འདི །མཐོ་རིས་དབང་པོའི་
ལྷགས་ཀྱིས་ཡོངས་མ་བྱུང་། །ཡོད་ཚད་བྱས་པའི་ཀན་པོས་ཅི་ཡང་སྒྲ། །བྱས་ཚད་
གསང་བའི་མི་དེས་ཅི་ཡང་སྟོད། །འདོད་པའི་ཁམས་ན་འདོད་ཡོན་མང་མོད་
ཀྱང་། །བྱ་མོའི་འདོམས་ལས་ལྷག་པ་ཡོད་རེ་ཀན། །སྒྲ་ཚོགས་པའི་འབྲིག་ཐབས་
བཤད་པའི་སྐབས་སོ།

*Most women prefer sex with the light off -
they can't bear to see a men enjoying himself.*

Men like sex with lihghts on -

so they can get the women's name right!

མ་དེས་པའི་སྒྲོན་པ་བཤད་པ།

Uncertain Acts

བདེ་བའི་དྲོད་མ་ཡལ་བའི་དྲངས་མ་ནི། །གསོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྒོག་གི་བདུད་
 ཅིའི་སྒྲེ། །ཐིག་པའི་ཆ་ཙམ་ཁོང་དུ་སོང་བ་ཡང་། །བཅུད་ལེན་སྒྲུན་མཆོག་བརྒྱ་
 ལས་ལྷག་གོ་ལོ། །སྒྲེས་པའི་འཕོང་དང་མགོ་ལ་འབོལ་བཅུག་ནས། །མལ་གྱི་
 མཐའ་ནས་གན་རྒྱལ་ཉིད་དུ་ཉལ། །ལུད་མེད་བསྐྱོག་ཐབས་རྩལ་དུ་སྒྲེང་ནས་
 ཞོན། །ཅི་སྒྲིད་བརྒྱ་དང་འགྲམ་པ་རེག་པའི་བར། །རི་ལྷོ་གནས་པ་དེ་ལྷོ་
 སྒྱར་བྱས་ནས། །འཛིབ་དང་རོ་འཛིན་བསྐྱོད་པས་ཅིག་ཅར་དུ། །དྲག་པོའི་བདེ་
 བ་ཡུན་རིང་སྒྲོར་བ་འདི། །མུ་ཁ་མེ་ཐུན་ Oral Sex ཅེས་བྱར་བྱབ་བྱས་
 བཞིད། །བདའ་ཐབས་གཞན་ནི་དགའ་འབྱེལ་འཁོར་ལོ་སྒྲེ། །གཉིས་གསུམ་བཅུ་
 བསྐྱར་དགུ་ཡི་གྲངས་ཡང་། [སྒྲེང་མགྲོགས་སམ་ཨོཔ་རིལ་ཀར་ཡང་བཞིད།] ཡིན།

དགའ་བའི་དུས་སུ་བདེ་འབྱུང་ཡབ་ཡུམ་དག །པོ་མོའི་ལུས་ལ་དངོས་སུ་
 གནས་པའི་ཕྱིར། །གང་ཞིག་བྱས་པས་སྒོག་གི་གཤམ་འཛོམས་གིང་། །སྒྲོབས་
 དང་གཟི་བཞིན་ལང་ཆོ་འབར་བར་བཤད། །མི་སྤྱག་ཡུལ་དང་མི་གཙང་སྤང་བ་
 འགག །འཛིགས་དང་བག་ཆའི་རྟོག་པ་ཀུན་ལས་གྲོལ། །ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་
 བཅོས་མ་དག་གྱུར་པ། །དགའ་བ་རབ་ཀྱི་གླིང་དུ་སྒྲིབ་ཅེས་བྱ།

རུབ་ཕྱོགས་མ་རྣམས་དེང་སང་འདྲིས་ཆ་ཆེ། །རྒྱ་གར་ཡུལ་དུ་སྒྲོན་ [གུ་ལྷོ་

ཀྱལ་བརྒྱད་མོགས་ཀྱི་སྐབས། ཆོ་ཆེས་ཆེར་སྤོད། །བྲམ་ཟེའི་ལྷ་ཁང་རྟིང་མ་པལ་མོ་ཆེ། །
འདི་ལྷའི་གཟུགས་བརྟན་དག་གིས་གང་ཞིང་མཆིས། །འོས་པ་མིན་པའི་སྤྱད་
པ་རབ་སྦྱར་བས། །འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་དབྱར་མཆོ་བཞིན་དུ་འཕེལ། །
འོན་ཀྱང་འདྲིས་རྒྱུང་ངོ་ཆ་ཅན་རིགས་ལ། །ཐལ་བའི་རྩྱལ་ལྷགས་འདི་དག་
ཀྱན་ཏུ་བཀག།

འཕྱིག་དུས་སྤང་མེད་ལུས་ལས་གང་སྤྱང་བ། །ཐམས་ཅད་གཙང་བར་སྡོན་
གྱི་ལུང་ལས་ [འཕྱར་བའི་ཆོ་བ། རོན་གྱི་དུས་སྤྲུའི། འོ་མ་འཛོ་བའི་ཆོ་བའི་རྣམས་གཙང་ཞིང་དེ་
བཞིན།] བཤད། །བྲམ་ཟེ་ཞིག་གིས་སྤང་མེད་ཁ་ཡི་ཆང་། །རྡོ་མས་པའི་བར་དུ་
འཕྱིག་བཞིན་འཕྱང་ཞེས་གསལ། །གཞན་དུ་ལྷ་མིན་ཁག་ལས་སྦྱེས་བཞིས། །ཆང་
ནི་རོ་ཅམ་སྤང་ཡང་རིགས་འཛོམས་བྱེད།

འདོད་པའི་སྤྱོད་མོའི་རྩ་ག་ཆངས་པའི་ཞལ། །ལུས་ཅན་རྣམས་ལ་ལུས་དང་
བདེ་སྤྱང་ཞིང་། །གཞན་གྱིས་སྤྱད་པས་རང་ཉིད་ཆོམ་བྱེད་པ། །དགའ་བྱེད་ནོར་
ལྷའི་རྣམ་པར་འཕྲལ་བ་ལོ། །སྤོང་སྤྲུག་རྩ་ཡི་ཉིང་ཁུ་རབ་བཅིངས་ཏེ། །བདེ་བའི་
མེ་ལྷེ་ཁོང་དུ་བསྐྱོད་བྱས་པས། །མི་བཟད་དགའ་བས་ཐོས་པ་དེ་དག་ལ། །རི་
ལྷར་ཡོད་པ་དེ་ཀྱན་བཀག་པ་མེད།

མདུན་དུ་མེ་ལོང་བལྟ་ཞིང་སྤོད་བྱེད་ཅིང་། །རུ་ཅེ་སོ་ཡིས་གཟིར་ཏེ་
འཛིབ་པ་དང་། །འཛག་པའི་རྩ་ལྷེ་ཡིས་འབྲུ་བ་སོགས། །ཐོས་ཤིང་དྲན་པ་

འབྲུལ་བས་ཐམས་ཅད་བྱ།

གཉིས་ཀའི་གཉིས་དག་སྒྲུང་ཅིས་བྱུགས་པ་འམ། །ཡང་ན་རང་བྱུང་ཕྱི་
དག་སྒྲུང་བྱེད་ཅིང་། །ཕ་མོ་སྒྲོམ་པའི་ན་ལི་གཞིབ་པ་སྟེ། །ཁྱོས་གིང་དྲན་པ་
འབྲུལ་བས་ཐམས་ཅད་བྱ།

འོས་མིན་གཏམ་དག་ཆེད་དུ་སྒྲུབ་དང་། །སྒྲུས་པའི་གནས་དག་ལྷག་
པར་སྟོན་པ་དང་། །ངོ་ཚའི་ཡུལ་ནམས་བསམ་ཞིང་སྟོན་པ་སྟེ། །ཁྱོས་གིང་དཔྱོད་
པ་མེད་པར་ཐམས་ཅད་བྱ། །སྟོན་པ་འདི་དག་ཁམས་ཀྱི་སྟོང་པོ་དག །རང་གི་
ལུས་ལ་འཕོ་མེད་འཛིན་ཅུས་པའི། །གིན་ཏུ་ཆགས་ལྷན་པོ་མོ་ཆོམ་པའི་སྟེན། །
མཁའ་འགོ་མ་ཡི་བསྟན་བཅོས་དག་ཏུ་བཤད།

སྒྲུས་པའི་ཁོང་དུ་རང་བྱུང་བྲག་སོང་ཞིང་།

ཐུད་མེད་ཁོང་དུ་སྒྲུབ་པའི་བཅུད་ཐིམ་པ།

དེས་པར་སྟོབས་དང་བདེ་བའི་མཆོག་འགྲུབ་སྟེ།

གདུང་དང་ལུ་མ་བཞིན་དུ་འགྱུར། །མ་དེས་པའི་སྟོན་པ་དག་གོ།

*Oral sex is goog to avoid
if the Couple is seeking to have a baby or
if the women is pregnant!*

ཕན་ཐབས་མངལ་འཛིན་ ཚུལ་བཤད་པ།

Helpful techniques for conceive

སྒྲིམ་པ་སྒྲོབས་ལྡན་བྱད་མེད་ཆགས་ལྡན་དག །བག་ཡངས་འདོད་པའི་འཁོར་ལོ་
ལ་ཞུགས་ཏེ། །ཅི་འདོད་སེམས་ཀྱི་སྒྲོད་པ་སྒྲུང་བ་ལ། །དགའ་བའི་ཚུལ་ལུགས་
བཞག་པ་འདི་དག་ཉིད། །གཞན་ཡང་སྣ་ཚོགས་ཡུལ་གྱི་སྒོལ་ལུགས་དང་། །བྱད་
མེད་སོ་སོའི་ཁམས་ཀྱི་བྱད་པར་དག །ལེགས་པར་གཤམ་ནས་གང་ལ་གང་འོས་
པའི། །འབྲིག་ཐབས་རྣམས་གངས་རེ་ཞིག་སྒྲུབས་དང་སྒྲུར།།

བཅས་མ་ཐག་དང་སྒྲུམ་མ་བྱ་ངན་ཅན།།

ནད་ཀྱིས་ཉེན་དང་སེམས་ལས་ཆེ་བ་དང་།།

ཉ་ཅང་རྒན་དང་གཞོན་པའི་བྱད་མེད་ལ།།

འདོད་པའི་སྒྲོད་ཡུལ་ནམ་ཡང་རུང་མ་ཡིན།།

སྣ་ཚོགས་སྒྲུ་དང་སྣ་ཚོགས་བཞད་གད་དང་། །ཆགས་པའི་གཏམ་དང་ཉེ་རེག་འོ་
ལ་སོགས། །གང་ལ་གང་འཚམས་ཐབས་མཁས་སྒྲོད་པ་ཡིས། །ཁེངས་དང་ངོ་ཆ་
ཅན་རྣམས་གཏུལ་བར་བྱ། །འཇམ་པའི་སྟན་ལ་དཀར་པོའི་རས་ཀྱིས་གཡོག །
དྲི་ཞིམ་ཚུ་ཡི་སྒྲོད་དག་ཉེ་བར་བཞག །མེ་ཏོག་སིལ་མའི་ཚོགས་རྣམས་བཀྲམ་
པ་སྟེ། །བདྲ་ཅན་ལ་ཞི་བའི་མལ་དག་བྱ།།

འབོལ་བའི་བྲི་སྟན་ཁྲ་པོའི་རས་ཀྱིས་གཡོགས། །སྣ་ཚོགས་རི་མོའི་

གཟུགས་བརྒྱན་དག་ཀྱང་བཀྲམ། །སྤང་ཅི་ལ་སོགས་བཟའ་བཅའ་ཉི་ར་
བཞག་སྟེ། །རི་མོ་ཅན་ལ་མཛེས་པའི་མལ་དག་བྱ།

འཇམ་མཉེན་རི་དྲགས་པགས་པས་མལ་ཁྲི་གཡོག། །སྤུང་གི་རིགས་བྱེད་
ཆེ་ཆུང་དུ་མས་བསྒོར། །སྤུང་སྟན་རོལ་མོའི་ཆས་ཀྱང་དེར་འཛོག་སྟེ། །དུང་ཅན་
མ་ལ་འབྱོར་བའི་མལ་དག་བྱ། །མལ་གྱི་མཐའ་ལ་ཐུན་བ་འབྲིལ་བྱས་པར། །
མཁྲིགས་པའི་སྟན་དང་སྤུང་བའི་སྤུང་དག་བཞག། །ཉི་ཤ་ལ་སོགས་རོ་ཅའི་བས་
དག་བཀྲམ། །སྤང་ཆེན་མ་ནི་སྟོབས་ལྡན་ལམ་དུ་རོལ།

ཡུ་ཅུ་འི་རིགས་གྱི་བྱེད་མེད་ལལ་ཆེར་དག། །རྩ་ག་ལྟོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་མཐོ་
བ་སྟེ། །སྤུང་མ་བཅའ་བར་དཀའ་ཞིང་བྱག་རྩ་ཆེ། །མདུན་གྱི་འཁྲིག་ཐབས་སྤྱོར་
བར་འོས་པ་ཉིད།

མོ་གལ་རིགས་སྤྱེས་སུ་མོ་དེ་རྣམས་ནི། །ལྟོ་བ་རྒྱས་གིང་རྩ་ག་འཕོང་
ལ་ཉི། །གཞོན་ལུ་མ་ཡང་སྤུང་དག་བདེ་བར་བཅའ། །རྒྱུ་གྱི་འཁྲིག་ཐབས་
མཆོག་ཏུ་འཆོམས་པ་ཉིད། །གང་གི་འཕོང་ཆོས་སྤྱུག་པའི་བྱེད་མེད་རྣམས། །རང་
བཞིན་ཉིད་གྱིས་རྩ་ག་མཐོ་བ་སྟེ། །རྒྱང་གཉིས་སྟན་ལ་གད་གྱིས་བརྒྱངས་
བྱས་ནས། །སྤྱེས་པས་སྟེང་ནས་ཞོན་ཏེ་སྤྱད་པར་བྱ།

དེ་བཞིན་གང་གི་ལྟོ་བ་རྒྱས་པ་རྣམས། །རང་བཞིན་ཉིད་གྱིས་རྩ་ག་
དམའ་བ་སྟེ། །འཕོང་གི་འོག་ཏུ་འབོལ་དག་བཅུག་བྱས་ནས། །རྒྱང་བ་སྤྱག་པར་

སྒངས་ཏེ་སྤྱད་པར་བྱ།

གཡས་གཡོན་འབྲམ་གཉིས་གང་ཞིང་ཤུན་སྤྱད་། །ཟབ་ལ་སྤྱེ་མེད་སྤྱེ་
ག་ཀྱན་ཏུ་རྒྱུ། །ཟེའུ་འབྲུ་འཁྱེད་ཞིང་དཔུས་ཀྱི་རྩ་འབྲིན་པའི། །པདྨ་དེ་ནི་རྩ་ལས་
སྤྱེས་པར་བརྗོད།

ཁ་ཡི་ཤུན་སྤྱེ་སྤྱུག་ཅིང་འབྲམ་གཉིས་དམའ། །འཛིང་བའི་སྤྱེ་ལྡན་གཡའ་
རྩུ་དྲོ་བར་འབེབས། །ནང་སྤྱུགས་དོག་ཅིང་ཡིད་ཀྱི་རྩེ་འཛིན་པའི། །པདྨ་དེ་ནི་
འདམ་ལས་སྤྱེས་པར་བརྗོད།

དོགས་ལ་ཁྱེད་བའི་སྤྱེ་ལྡན་ཟུག་རྩུ་བསྐྱེད། །ཤིན་ཏུ་དྲོད་འབར་སྤྱང་པོའི་
ལྟེ་ལྟར་རྩུབ། །གཡའ་རྩུ་ཞིང་ཡིད་སྤྱེ་མ་བྱེད་པའི། །པདྨ་དེ་ནི་སྤྱེས་ལས་སྤྱེས་
པར་བརྗོད།

མིག་རྩ་དམར་ཞིང་དམར་སེར་མིག་འབྲས་ལྡན། །མཚུ་ཡི་སྤྱེས་འབྲུག་ཡ་
མཚུ་བྱེན་དུ་ཕྱོགས། །མདུན་གྱི་སོ་བར་བྱེས་གིང་སྤྱི་ལ་དམར་བ། །གང་ལ་ཡོད་
པ་ཆགས་ལྡན་སྤྱད་མེད་ཉིད། །སྤྱེ་ཡི་རྩེ་མོ་ཐུར་དུ་ཕྱོགས་པ་སྤྱེ། །དགོད་པའི་
ཆེན་དབྱལ་བའི་རྩ་དག་མཛོན། །གདོང་བའི་དཔུས་རྒྱུད་འཁྱོག་ཅིང་དཀྱིལ་
མཐོ་བ། །གང་ན་མཐོང་ཡང་འདོད་ཆགས་ཅན་གྱི་རྟགས།

མིག་འབྲས་འབྲུར་ཅིང་གདོང་བའི་རྩ་གཉིས་དམར། །སྤྱེ་ཡི་དཀྱིལ་ན་
གཉེར་མ་སྤྱོད་འདུས། །དབྱི་དང་བརྒྱ་ཡི་སྤྱོད་དང་བྱིན་པ་སྤྱེ། །གང་ན་མཐོང་

ཡང་ཆགས་པ་ཆེ་བའི་རྟགས།

གདོང་ལ་ཐད་དུ་བཏུས་ཆེ་འགྱུར་ལྡོག་བྱེད། །སྤྱི་བའི་ཆོན་ལ་དག་ཡང་
ཡང་བསྟུད། །མཆུ་སྒྲོས་སྒྲོར་དུ་བསྐྱེད་རིམ་ཆགས། །ཆགས་པ་ཆེ་ཞིང་རྩ་ག་
བཟང་བའི་རྟགས།

ཟླ་མཚན་དུས་ཀྱི་དང་པོའི་ཉིན་གསུམ་ལ། །འབྲུག་མེད་གཅིག་པུར་
དབེན་པའི་ཕྱོགས་སུ་སྡོད། །བཞི་པའི་ཉིན་མོ་ལུས་ཀྱན་བྱས་བྱ་ཞིང་། །དྲི་
བཟང་སྒྲུལ་གྱིས་བརྒྱུ་མཉེ་ལེགས་པར་བྱ། །ཉིན་འདི་རྣམས་སུ་གལ་ཏེ་འཕྲིག་
བྱེད་ན། །ཤིན་ཏུ་མ་རུངས་གདོལ་བའི་སྡོད་པར་འགྱུར།

ཟླ་མཚན་བབས་ནས་ལྷ་པ་བདུན་པ་དག། །དེ་བཞིན་བཅུ་གཅིག་བཅུ་
གསུམ་བཙོ་ལྷ་ཡི། །ཉིན་འདི་རྣམས་ལ་གལ་ཏེ་མངལ་ཆགས་ན། །འུ་མོ་སྤྱེ་བར་
འགྱུར་བས་སྤངས་ཀྱང་རུང་།

དུག་པ་བརྒྱད་པ་བཅུ་དང་བཅུ་གཉིས་ཉིན། །དེ་བཞིན་བཅུ་བཞིའི་ཉིན་
མོ་འདི་རྣམས་ལ། །ཉལ་པོ་བརྟེན་ཅིང་གལ་ཏེ་མངལ་ཆགས་ན། །སྤྱེས་པའི་ལྷ་
གྲུ་བུ་རུ་འབྱུང་བ་ཡིན།

དེ་ཡང་ལྷ་པའི་ཉིན་མོར་མངལ་ཆགས་ན། །འུ་མོ་སྤྱེ་ཞིང་དགྲུས་མའི་
དཔལ་ཙམ་འཕྲོག། །དུག་པའི་ཉིན་མོ་ཆགས་ན་སྤྱེས་ཏེ། །དམན་པའི་བྱ་བ་
ཙམ་གྱིས་འཛོལ་བར་འགྱུར། །བདུན་པའི་ཉིན་མོ་ཆགས་ན་སྤྱེས་ཏེ། །ཆོས་ཀྱི་

མེམས་ཅན་དྲག་ཏུ་དགའ་བར་འགྱུར། །བརྒྱད་པའི་ཉིན་མོ་ཆགས་ན་སུ་སྐྱེས་ཏེ། །
 ལྷ་ཚོགས་རིག་བྱེད་འདོན་ཅིང་གྲགས་ཐོབ་འགྱུར། །དགུ་པའི་ཉིན་ཆགས་ངེས་
 པར་སུ་མོ་སྟེ། །ཤིན་ཏུ་ཡིད་འོང་དྲི་ཅ་མོ་འདྲར་འགྱུར། །བརྒྱ་པར་ཆགས་པས་
 དཔའ་མཛངས་སུ་དག་སྟེ། །ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་ཚོས་གྱི་དཔལ་འཕྱོ་བ་
 འགྱུར། །བརྒྱ་གཅིག་ཉིན་མོ་གང་ལ་མངལ་ཆགས་ན། །གཟུགས་མཛེས་ཤེས་
 རབ་ལྡན་པའི་སུ་མོ་སྟེ། །བརྒྱ་གཉིས་ཉིན་མོ་ཆགས་པ་སུ་ཡིན་ཏེ། །ལང་ཚོའི་
 རྩོལས་ལྡན་དགུ་ལས་རྒྱལ་བར་འགྱུར། །བརྒྱ་གསུམ་ཉིན་མོར་དེ་བཞིན་སུ་
 མོ་སྟེ། །ཆགས་དང་མེར་སྣ་རྒྱུང་ཞིང་ཚོས་ལ་གྲུས། །བརྒྱ་བཞི་དག་ལ་ཆགས་ན་
 སུ་སྐྱེས་ཏེ། །ཕྱིག་པའི་ལས་འབྲས་མང་དུ་ཐོས་པར་འགྱུར། །བཙེ་ལའི་ཉིན་
 ཆགས་གཟུགས་བཟང་སུ་མོ་སྟེ། །འོན་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་སྟུག་བསྐལ་ཕྱོད་བར་
 འགྱུར། །བརྒྱ་དྲུག་ཉིན་མོ་ཆགས་པ་སུ་ཡིན་ཏེ། །མཁས་ཤིང་སྟོབས་ལ་རྣམ་མང་
 ཁོར་འཕྱོ་བ་འགྱུར། །དཀར་པོའི་ཚོས་བརྒྱད་དག་དང་བརྒྱ་བཞི་དང་། །དེ་བཞིན་
 ཉ་དང་གསར་ཚོས་གནམ་སྟོང་སོགས། །སྦྱིན་དང་མཚོད་པ་བྱེད་པའི་དུས་ཡིན་
 ཅིང་། །ལྷ་རྣམས་ཀུན་གྱིས་སྟོད་པས་ཉལ་པོ་སྤང་། །གལ་ཏེ་དུས་འདི་རྣམས་ལ་
 མངལ་ཆགས་ན། །སུ་དང་སུ་མོ་གདུག་ཅིང་གཏུམ་པ་འོང་། །དེ་བཞིན་ལོ་ཡི་
 མཇུག་གི་ཉི་མ་དང་། །གཟའ་འཛིན་སོགས་ལ་འབྲིག་ན་འཆི་བར་བཤད།།

སྦྱུ་ནས་ལྷ་བ་གཉིས་སམ་གསུམ་པའམ།།

བཅས་ནས་བང་སངས་ནད་དང་བྲལ་བ་དང་།།

ཟླ་མཚན་རྫོགས་ནས་ཉིན་གཅིག་འདས་པ་ན།།

བྱད་མེད་ནམས་ལ་འཁྲིག་སྟེང་དག་པོ་སྟེ།།

གལ་ཏེ་སྟེས་པ་ཉི་ཤེས་ཡོད་བཞིན་དུ།།

དུས་ཚིགས་འདི་ཆེ་ཆུང་མར་མི་བསྟོད་ན།།

ཡ་རབས་སྟེས་པའི་ཚེས་དག་སྤང་འགྱུར་བས།།

ཤི་བའི་འོག་ཏུ་འཛིགས་རུང་དཔྱལ་བར་འགོ།།

ཐོན་གྱི་དྲང་སྟོང་དག་གིས་རྗེས་གནང་བའི།།

ཉལ་པོ་བརྟེན་པའི་ཉིན་ཞག་འདི་དག་སྟེ།།

དུས་ཚིགས་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཕལ་མོ་ཆེ།།

ངེས་ཅན་ཉིད་ཅེས་མཁས་པ་མང་པོས་གསུངས།།

ལྷག་པར་ཟླ་མཚན་ཆད་ནས་ཞག་བརྒྱད་པར།།

མངལ་ཁ་བྱས་པས་ངེས་པར་སྦྱུམ་པ་སྟེ།།

དེ་ནས་ཕར་ལ་སྦྱུམ་པ་སྟེང་མོད་ཀྱི།།

བྱད་མེད་མང་ཞིག་མངལ་སྟོ་བུམ་པར་འགྱུར།།

འཁྲིག་པའི་ཐོན་དུ་ཕོ་མོ་གཉིས་ཀ་ཡིས། །གཤང་གཅི་བསལ་ཅིང་འདོམས་ཀྱི་

དབང་པོ་བཟུ། །ལྷག་པར་རྟ་གའི་ཕྱག་དག་གཅིང་བར་བྱ། །ངེས་ནི་སྟོན་མེད་

མངལ་དག་འཛིན་ལ་ཕན། སྟོར་བའི་དུས་སུ་འཛིགས་སྒྲངས་སྒྲག་པ་སོགས། །
 བྱང་ན་ཕྱིས་ཆོ་མངལ་ལ་སྟོན་འབྱུང་བས། །གིན་ཏུ་དོགས་པ་མེད་ཅིང་ཞེ་ལྟོད་དེ། །
 དབེན་པའི་གནས་སུ་སྟོར་བ་གནད་དུ་ཆེ། །དེས་ནས་སྒྲེས་པའི་སྒྲ་སྒྲོ་གཡན་
 བཀག་ནས། །འབྱུང་རྒྱུ་གཡས་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་བྱེད་བཞིན་དུ། །ཆུང་མའི་སྟོ་
 གཡས་སྒྲེས་པའི་སྟོ་གཡོན་དག །ས་ལ་ཕབ་ནས་རིང་ཙམ་ཉལ་བར་བྱ།

གལ་ཏེ་སྟུ་གུ་བྱ་བ་འབྱུང་འདོད་ན།

མོ་ཡི་ཕོ་ལ་ཆགས་པ་དྲག་པོ་བྱ།

ཕོ་ཡིས་མོ་ལ་སྒྲེས་པའི་གཟུགས་སུ་འཇམ།

ཆགས་པ་བྱལ་ཞིང་ཞན་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

དེ་བཞིན་གལ་ཏེ་སྟུ་མོ་སྒྲེ་འདོད་ན།

ཕོ་ཡིས་མོ་ལ་ཆགས་པ་དྲག་པོ་བྱ།

བྱད་མེད་རང་ཉིད་སྒྲང་མེད་ཚུལ་དུ་སྟོད།

དྲག་ལ་མང་བའི་ཁུ་བ་བཏང་བར་བྱ།

འདི་ནི་གིན་ཏུ་གནད་ཆེན་སྟོང་པོ་སྟེ།

སྟུ་གུ་པོ་མོ་གང་འགྱུར་འདི་ལ་རགས།

བྱད་མེད་ཆགས་པ་ཅན་ལ་སྟུ་མང་སྟེ།

སྒྲེས་པ་ཆགས་པ་ཆེན་སྟུ་མོར་ངེས།

དེ་ཕྱིར་པ་ཡི་ཆགས་པ་སྟོབས་ཆེན། ། བྱ་པོ་འབྱུང་སྐྱམ་འདི་འདྲ་འབྱུལ་བ་ཡིན། །
 མ་ཡི་གཤིས་ལྷགས་ཁམས་དང་ལུས་སྟོབས་སོགས། ། གང་ཡིན་ཐམས་ཅད་བྱ་ཡི་
 རྒྱུད་ལ་འོང་། ། དེ་བཞིན་པ་ཡི་གཤིས་ལྷགས་ལུས་ཁམས་སོགས། ། བྱ་མོའི་རྒྱུད་
 ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཡིན། ། སྦྱོར་བ་ཟིན་ནས་བྱུང་མེད་གྲོ་བར་དུ། ། མི་ལངས་
 གན་རྒྱལ་འཕོང་ལ་འབོལ་བཅུག་ཉལ། ། དེ་ནས་འོ་མ་ལ་སོགས་བརྒྱུང་བྱས་
 བས། ། གཉིས་ཀའི་མལ་དུ་སོ་སོར་ཉལ་བ་ལོགས། ། འཕྲིག་ཐེང་དང་པོའི་སྐབས་
 སུ་རང་བཞིན་གྱིས། ། བོ་ཡི་རྒྱུད་ལ་ཆགས་པ་ལྷགས་ཆེ་བས། ། བྱ་བ་འབྲིན་ཆེ་
 ལིང་ཕྱིར་བྱུངས་ཏེ། ། ཐིག་ལེ་རྩ་གའི་ཕྱི་རུ་བཏང་བར་བྱ། ། གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་
 བྱུང་མེད་ཆགས་འབར་བས། ། ཐིག་ལེ་རྩ་གའི་ནང་དུ་གཏོང་བ་སྟེ། ། ཐབས་རྩལ་
 འདི་འདྲ་ཡིས་ཀྱང་མངལ་སྦྱུམ་ནས། ། བྱ་པོ་འབྱུང་ལ་ངེས་པར་ཕན་བ་ཉིད། ། གཉིས་
 ཀ་དྲག་ལྷགས་ཆགས་པས་མྱོས་པ་ན། ། རང་བཞིན་ཉིད་གྱིས་བྱུང་མེད་སྟོབས་ཆེ་
 བས། ། སྦྱོར་བའི་བྱ་ཡང་ཕལ་ཆེར་སོ་རུ་འབྱུང་། ། འོན་ཀྱང་ལྷ་ཕྱི་ཤིན་ཏུ་མཉམ་
 པ་དགོས།

མདོར་ན་སྐྱ་ཚོགས་འདོད་པའི་སྦྱ་རྩལ་གྱིས། ། བྱུང་མེད་རྒྱུད་ལ་སྟོབས་
 ལྡན་ཆགས་པའི་སེམས། ། མ་སྦྱོས་བར་དུ་ཉལ་པོ་མི་བརྟེན་པ། ། དགོས་པའི་
 གནད་ཆེན་དག་ལ་ཕན་བ་ཡིན། ། ཁོང་པའི་ནང་ཀུན་ལྡན་ལྡིན་སྐྱ་ཚོགས་གྱིས། །
 གང་སྐྱམ་བྱེད་ཅིང་ཡི་ག་ལྡོག་པ་དང་། ། ཁ་ནས་རྒྱུ་སྐྱབ་ལྟ་བུ་འཛགས་གྱུར་པ། །

འདི་དག་སྒྲུལ་པར་གྱུར་པའི་རྟགས་སུ་བཤད།

བྱད་མེད་ལམིག་སྒྲེད་དྲག་པོ་སྒྲེས་པ་ནི། །མངལ་ན་གནས་པ་བུ་མོར་གྱུར་
པའི་རྟགས། །དེ་ནས་གཡང་ས་ཁྲོན་པ་བཏྲ་བ་སོགས། །སྒྲག་སྒྲང་སྒྲེ་བའི་རྒྱ་
ནམས་རྟག་ཏུ་སྒྲང་། །ཉལ་པོ་སྒྲང་བར་རྒྱས་ན་ལེགས་པ་སྟེ། །གལ་ཏེ་མ་རྒྱས་
ཟུར་གྱི་སྒྲོར་ཐབས་བྱ། །མངལ་དག་ཆེ་ཆོལ་པོ་བཀོན་པ་སོགས། །བྱས་ན་སུ་ཡི་
ཡན་ལག་ཉམས་པ་འམ། །ལྷག་པར་སྒྱུ་གྱའི་མཐེ་བོང་སྒྲ་ཡི་སྒྲོར། །གནས་ཕྱིར་
ཁ་ཤོ་ཉིད་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཆེ། །བཅའ་བའི་དུས་སུ་རྒྱས་ཡོད་བྱད་མེད་བཞག །
ཏྲོ་བ་དལ་བས་བྱར་དུ་བྱུགས་ཤིང་བཅོར། །དེ་ནས་མོ་མཚན་སྒོ་དུ་སྒྱུར་བ་དང་། །
དྲག་ཏུ་བཅོར་བས་བདེ་བར་འབྱིན་པར་འགྱུར། །མངལ་སྒྲོར་ཐོགས་ན་སྒྲལ་ནག་
པགས་པས་འདུག །ལག་གཉིས་བརྒྱུད་ཏེ་སྒྲག་པས་ཤ་མ་ཐོན། །དེ་ནས་རྗེས་
མའི་རྒྱ་མཚན་བྱུང་བ་ན། །བཅས་པའི་བང་སངས་ཉིད་དུ་བརྗོད་པར་བྱ།

བསྟན་པར་དཀའ་བའི་སྟུག་བསྟུལ་མང་མོད་ཀྱང་། །བརྗོད་པར་དཀའ་
བའི་བདེ་བ་འདི་ལས་མེད། །རྒྱ་བ་ཉ་ཡི་ཉིན་མོ་འགོག་རྒྱས་ན། །གནམ་སྒྲོང་
བར་དུ་སྟན་པ་ཡོང་དོན་མེད། །ཁོར་བའི་ཕྱེ་མོར་སྒྲེབ་པའི་བདེ་བ་ནི། །འཛིན་དང་
བཀྲམ་པའི་ཐབས་རྒྱལ་མི་ཤེས་ན། །ཁ་བའི་མེ་རྟོག་ལག་ཏུ་བྱུངས་པ་བཞིན། །
སྒྲད་ཅིག་མཐོང་བའི་མོད་ལ་ཡལ་ནས་འགོ། །དེ་ཕྱིར་བསྒྲུབ་ཅིང་བདེ་བ་
སྒྲེས་པ་ན། །བརྗོད་འགྲོ་བཅད་ལ་ཡང་ཡང་འགྲེམ་བཅུག་སྟེ། །སྒྲར་ཡང་སྒྲ་མའི་

རྩལ་བཞིན་སྒྱུར་བ་ཡིས། །ཡུན་རིང་བར་དུ་བདེ་བ་བཟུང་བར་བྱ། །མཚམས་
 དང་མཚམས་སུ་གཉིས་ཀའི་གསང་གནས་དག། གཙང་མའི་གོས་ཀྱིས་དྲིལ་བྱས་
 ལེགས་བྱས་ཏེ། །མི་འདྲའི་འཁྲིག་ཐབས་སྒྲ་ཚོགས་བརྗེ་ཞིང་བྱ། །དེས་ནི་བདེ་བ་
 ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ལྡན་འགྱུར། །བྱད་མེད་དབུལ་བའི་དབུས་ཀྱི་ཐིག་ལེ་དང་། །དེ་ཡི་
 བཞིན་ལ་མིག་དང་སེམས་གཏོད་ཅིང་། །ཡན་ཚུན་ཆགས་པའི་ཚིག་གི་དྲི་ལན་
 དག། དྲག་ཏུ་བྱས་པས་ཁུ་བ་རིང་དུ་འཛིན། །ཐིག་ལེ་དྲགས་ཀྱི་ཅུ་བར་སྒྲེབས་
 གྱུར་ན། །རོ་སྤྲོད་ཕྱོགས་ཀུན་ཕྱེ་ཞིང་སྤྲིད་འགྱུར་བས། །དེ་དུས་ནམ་མཁའི་
 དབྱིངས་སུ་སེམས་གཏོད་དེ། །ཁོང་འདྲེན་དྲག་པོ་བྱས་པས་བསྐྱོག་པར་
 དེས། །འོག་སྒོ་བཙུམ་ཞིང་ཕྱེ་མིག་གྱེན་ལ་བསྐྱོག། །རྒྱང་ལག་ཚིགས་བསྐྱུམ་སོར་
 མོ་དྲག་ཏུ་བཅང་། །ལྟོ་བ་སྐལ་བར་སྒྱུར་ནས་རྩལ་བ་དེ། །ལུས་ཀྱི་འཕྲུལ་
 འཁོར་བྱེད་དགོས་འདི་དག་ཉིད། །བརྒྱད་གསུམ་ཉེར་བཞི་དྲུག་ལྔ་སུམ་ཅུ་
 སོགས། །བྲངས་ཀྱི་དབྱེ་བསལ་དག་ལ་སེམས་གཏོད་ཅིང་། །བྱད་མེད་སེན་མོས་
 བཏབ་སྟེ་འདིར་ལྟོས་ཞེས། །དྲག་ཏུ་བསྐྱུལ་ཀྱང་ཁུ་བ་འཆིང་བར་བྱས། །ལུས་ཀྱི་
 ཆ་ཀུན་བདེ་བས་ཁུ་བ་པའི་ཆོ། །སྤྲོད་དུ་སེམས་བཀག་རོ་སྟོད་ཁོ་ན་ཡི། །བདེ་
 བའི་རེག་བྱ་སེམས་ཀྱིས་ཐྱོང་བྱས་ན། །རི་ཙམ་རོལ་ཡང་ཁུ་བ་ཉམས་མི་སྤིད། །
 ལུས་ལ་མེར་གྱིས་ཁུ་བ་པའི་བདེ་བ་ལ། །ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེའི་རྩལ་དུ་མི་ཐྱོང་
 བར། །གསང་གནས་ཁོ་ནའི་བདེ་བར་སེམས་གཏོད་པ། །ཁུ་བ་འཆོར་བའི་རྒྱ་

རྒྱུ་འདི་ལ་ཐུག། རི་ལྟར་དངོས་པོའི་གཤིས་ལ་ཉེ་གྱུར་པ། རྟེན་ལྟར་མཁས་པའི་
 ཆོག་ནི་ལྟག་འགྱུར་བས། རང་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱ་བའི་ཆོས་རྣམས་ཀྱལ། ལྷ་
 བསམ་བཞེད་པའི་ཡུལ་ལས་འདས་པར་བཤད། རྣམ་ཀྱལ་སྟོང་པའི་ཆོས་ལ་
 ཐུགས་བཞག་སྟེ། རྟེན་བཞིན་གཤེགས་པས་ཐུག་གིས་མ་ཁེགས་པའི། ལྷ་
 བའི་སྒྲིག་སྒྲུ་འབྲིགས་པའི་འཁོར་བ་འདིར། ཡོད་མེད་ཁས་ལེན་སྟོ་ཡིས་ཐོང་
 བ་སྟ། རིག་པའི་བྱ་རྒྱུང་ཆགས་པའི་དབྱིངས་སུ་བརྒྱལ། འཇུར་བའི་སྟོ་གོས་
 སྒྲིན་བའི་བྱ་གར་ལྷངས། བྲེད་པའི་རྣམ་རྟོག་ཐུར་དུ་དྲངས་གྱུར་བས། རྟག་འ་
 བའི་དེ་ཉིད་སྒྲུ་བོ་དག་གིས་སྟོས། གཉིས་མེད་གཉིས་སུ་སྤང་བའི་གཟུང་
 འཛིན་གྱིས། ལོགས་སུ་བཅད་པའི་སྒྲུ་མའི་བླ་བས་འདི། གཞི་དབྱིངས་བདེ་
 བའི་རྒྱ་མཚོར་འདྲེས་འདོད་ནས། འདུ་འབྲིག་གཡོ་ཞིང་འཕར་བ་མ་ཚོར་
 རམ། འཕྲུལ་འདེགས་མེད་པའི་ཆོས་འདི་ཅི་ལ་གཡོ། རྗེས་འདེད་མེད་པའི་
 སེམས་འདི་གང་དུ་རྒྱག། རང་གཤིས་བཏང་ནས་སྟོད་དུ་མ་ཚུགས་པས། ལྷ་
 སེམས་འདི་གཉིས་བདེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཡོ། གོ་མ་གཅིག་འདོར་ཡང་བདེ་བ་
 འཆོལ་བྱིར་ཉེ། ཆོག་གཅིག་སྒྲུ་ཡང་བདེ་བ་འཆོལ་བྱིར་སྒྲུ། རྟག་པའི་ལས་ཀྱང་
 བདེ་བའི་སྤྲད་དུ་བྱེད། རྟིག་པའི་ལས་ཀྱང་བདེ་བའི་སྤྲད་དུ་བྱེད། བྱོག་མ་
 མིག་མེད་བདེ་བའི་དོན་དུ་རྒྱག། ས་འབྲུ་རྒྱང་མེད་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་རྒྱག།

མདོར་ན་འཛིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་བང་འགྲན་ནས། གཅིག་ལས་གཅིག་

མཁྱོགས་བདེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་རྒྱག། མཐོང་རེག་མེད་པའི་ཁབ་ལེན་པ་བོང་ལ། །
 ལྷོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་ལུང་གི་འདུ་བ་འདི། །དངོས་སུ་བསམ་ན་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་
 དབྱིངས། །སྤང་མྱིད་ཀྱན་གྱི་ཐིམ་ས་ཡིན་པར་ཤེས། །ལྷོང་གསུམ་དཔལ་འབྱོར་
 ཐོབ་ཀྱང་མ་ཆོམ་པས། །རྩམས་ཆེན་གཏོགས་འདོད་འབར་བའི་གྲགས་པ་
 ཅན། །ཅང་ཤེས་སེམས་གྱི་བྱ་རྒྱུད་ལྷག་པ་འདིས། །དོན་ལ་བདེ་ལྷོང་ནམ་མཁའི་
 རྒྱལ་མྱིད་འཛོལ། །བདེ་ལྷོང་གཉིས་ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་གྱི་རྒྱལ་དུ་སྤྱོད་བའི་བཤད་ལུགས་གོ་བདེ་
 པོ་དེ་རྒྱད་ལྟེ་ཚོའི་དགོངས་པ་དང་གིན་ཏུ་མི་འདྲ་འདུག་པས་འདིར་བརྟན་གཡོའི་རང་བཞིན་མཐར་ཐུག་
 པའི་བརྗོད་མེད་གྱི་དོན་ཞིག་ལ། དགག་ཕྱོགས་ནས་བསམ་ཆེ་ལྷོང་པ་དང་། རྒྱལ་ཕྱོགས་ནས་ཤར་ཆེ་
 བདེ་བ་ཡིན་པ་གཅིག་ལ་ཟེར་ཞིང་། ལྷོག་པ་དེ་མེད་དགག་ཡིན། བདེ་བ་དེ་རྒྱལ་པ་ཡིན་པས་གཞི་
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱར་ག་ལ་རུང་སྒྲམ་པ་སོགས་གཉིས་འཛིན་ལ་བྱི་མོ་བཙོལ་བའི་རིགས་པ་དེ་ཀྱན་ལ་མ་
 འཛིགས་པར་བྱའོ།

Labour law - Does Penis deserve overtime and hazard pay?

Yes, because it works in deep,damp,hot and tunnels,

often head down and mostly in night shifts!

མཇུག་བྱང་སྒྲོན་ཆོག

Conclusion

དམ་པའི་འགྲོ་ལ་དག་པའི་ཆོས་ཉིད་སྟོན། རྒྱུ་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཀླུ་ལ་གྱེད། མཚན་དུ་མེད་ལ་མཚན་མའི་རྣམ་པ་ཅན། རང་བྱུང་དགའ་བའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། མ་བསྟོམ་མི་དང་སྐྱེན་པོའི་སྒྲོ་ལ་གསལ། ཀླུ་ལ་ཁྱོད་འགྲོགས་ཀླུ་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས། ཀླུ་གྱིས་མཐོང་ཞིང་སུ་ཡིས་མི་ཤེས་པ། རང་བྱུང་དགའ་བའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། ཀླུ་རྫོང་གོས་མེད་རྣམ་མཁའ་གར་མཁན་མ། ཁ་དོག་དབྱིབས་མེད་དགྲ་འགྱུར་འཕྱལ་གྱི་གཟུགས། ཁྱོད་ལ་མི་ཟེན་རིག་པའི་སྐར་མདའ་འཕེན། རང་བྱུང་དགའ་བའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། གང་དུ་སྒྲུ་ཆོགས་སྒྲོས་པའི་འཇའ་འོད་ཐིམ། གང་དུ་སྒྲུ་མའི་རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་དང་བྲལ། གང་དུ་གཡོ་བའི་ཡིད་ཀྱང་མི་གཡོ་བ། རང་བྱུང་བདེ་བ་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། སངས་རྒྱལ་སྐྱེན་གྱིས་འཇུག་པ་མེད་པར་གཟིགས། མང་ཐོས་སྒྲེ་བོས་སྒྲུ་བ་བཅད་ཅིང་ཕྱོད། འཛིན་མེད་གྲོ་ཡིས་སྒྲོས་མེད་ཚུལ་དུ་མཇུག། རང་བྱུང་བདེ་བའི་དབྱིངས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། གསང་སྔགས་ཟབ་མོའི་སྟོན་ཚུལ་ཐ་སྟོན་སོགས། གསང་སྟོགས་བྱས་པ་འགའ་ཡང་འདིར་མེད་དེ། དེ་ལྟར་ཡང་ངོ་མའི་སྟོན་པ་ནི། འབད་པས་གཞན་ལ་གསང་བར་བྱ་བ་ཉིད། དགོ་སྟོང་དག་བཅོམ་ཆན་པོ་རང་རྒྱལ་རྣམས། གཞུང་འདི་གྲོག་པའི་ཁྲལ་དུ་མ་བཀོལ་བས། །

ལེགས་པར་གཟིགས་ཏེ་ཁྲེལ་ཅིང་སློབ་ལས། །ཁ་བྱང་ཙམ་ཞིག་བསྐྱགས་ཏེ་
 བཞག་པ་འཐད། །འཛིག་རྟེན་འདི་ནི་རང་བཞིན་ཐ་དད་ཅིང་། །སེམས་དང་
 འཆར་སྒོ་མཐུན་དུ་ས་མི་འོངས་པས། །གཞན་གྱིས་སྒྲོད་ལ་གཞན་གྱིས་བསྒྲོད་
 བྱེད་ཅིང་། །འགའ་ཡིས་གཙང་ལ་གཞན་གྱིས་བཙོག་པར་རྟེ། །སྤྱང་གི་ཤ་ཟན་རི་
 བོང་རྩ་ཟན་གཉིས། །ཟས་ཀྱི་དོན་དུ་གྲོས་ཁ་བསྐྱར་བ་ལས། །རེ་ཞིག་རང་
 རིགས་མཐུན་པའི་འཁོར་ནང་དུ། །རང་རང་སོ་སོའི་སྒྲོད་པ་བསྐྱར་བ་ལེགས། །
 འབྲོག་པ་རྒྱམས་ལ་ཕག་ཤ་ཟ་བ་དང་། །གྲོང་པ་རྒྱམས་ལ་མར་ཁུ་འཕུང་བ་
 སོགས། །མི་འདོད་ནན་གྱིས་བསྐྱུལ་པའི་དོན་ཀྱང་མེད། །འདོད་ན་བཙན་གྱིས་
 འགོག་པའི་དོན་ཀྱང་མེད། །བཟང་ངན་གཙང་བཙོག་རང་གི་རང་འདོད་ཙམ། །རང་
 འདོད་བྱ་བ་རྟག་དུ་བརྟེན་ནས་འགོ། །དེ་ལ་རྩོད་ཤག་འབྱེད་པ་ཐང་རེ་ཆད། །དེ་
 ཡི་རྒྱ་མཚན་འཛོལ་བ་ཉོན་རེ་མོངས། །བྱིས་པའི་དུས་ནས་ཀས་ཤིང་འཁོག་པའི་
 བར། །སེམས་ཀྱི་འབྱེར་སོ་རི་ཙམ་བརྟེན་གྱི་ལྟ་བུ། །རང་གིས་མྱོང་བས་དབྱེད་ན་
 ཤེས་ཅུས་པས། །ད་ལྟའི་འཆར་སྒོ་འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་ཅི།

སྐབས་འགར་ལྟ་མོ་མཐོང་ཡང་ཞེན་ལོག་འབྱུང་།

སྐབས་འགར་ཀན་མོ་མཐོང་ཡང་ཆགས་པ་སྒྲེ།

འདི་ཡིན་འཕྲོ་ལ་དེ་མིན་གཞན་ཞིག་འོང་།

སེམས་ཀྱིས་བསྐྱུས་པ་གྲངས་ཀྱིས་ག་ལ་ཆོད།

དེ་ལྟར་ལེགས་པར་གོ་ནས་ཡི་ཆད་དེ། །གཏད་སོ་གཏན་གྱི་ཙ་བ་ཞིག་གྱུར་པ། །དེ་
 བྱི་བདེ་བའི་ངལ་གསོ་ཆེན་པོ་སྟེ། །མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གཞན་ན་ཐར་པར་
 བརྗོད། །མ་མཐོང་རྒྱུད་གྲགས་ཅན་གྱི་མ་ཕམ་མཚོ། །བྱུང་དུ་སྤྲེགས་ན་གོ་མའི་
 རྒྱ་འབྲིལ་ལོ། །འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་བརྟུང་ནས་མུང་བའི་ཚོ། །ངོ་མཚར་སྤྲིང་བོ་
 མེད་པ་ཅི་ཡང་བདེན། །འོན་ཀྱང་ཕོ་མའི་རིགས་ལ་མང་ཉུང་མེད། །རྟེན་པར་སྤྲོ་
 ཞིང་གཅིག་གིས་གཅིག་འདོད་ན། །སྤྱད་པ་ལས་ཀྱང་སྤྲོད་པ་སྤིག་ཆེ་བས། །ཅིས་
 ཀྱང་འབྲིག་པའི་ལོངས་སྤྱོད་བརྟེན་པ་འཐད། །ཡུན་རིང་འགྲོགས་ན་ཆོ་འདིའི་བྱ་
 བཞག་ལ། །མི་སྤྱོད་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མིན་ཅིང་། །སྤྱོད་པའི་སེམས་གསོ་དམ་
 པའི་ལྷ་ཆོས་ཏེ། །སེམས་ཀྱི་ཁོང་དུ་ལན་གཅིག་འོང་བར་ངེས། །མ་བཅོས་སྤྲང་བ་
 སྤྱོད་བའི་བླུན་པོ་དང་། །བཅོས་མའི་རྣམ་རྟོག་སྤྱོད་བའི་མཁས་པ་གཉིས། །མི་
 མཐུན་ལམ་གྱི་མདོ་ནས་གྲུས་པ་དེ། །ལམ་གསུམ་མ་ཐམས་ལ་སྤྲང་ཡང་མཇལ་
 བར་མཆི། །འོ་ན་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོའི་གཏིང་ག་ཟིགས་ཤིང་། །ངེས་འབྱུང་སྤྱོད་
 བས་བསྐྱེད་དུ་མ་ཆུགས་ན། །དམར་སེར་དུར་སྤིག་ལྡན་པའི་ལུས་བཟུང་སེ། །
 གཅིག་རྒྱ་ཞི་བའི་ཆོས་ལ་གཞིལ་བར་འཆལ།

བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྒྱ་གར་འཕགས་ལུལ་འདིར།

སྤོན་གྱི་བསྐྱེད་པ་བཟང་པོར་བྱོན་པ་དག།

བསྐྱེད་པ་གསུམ་ལྡན་ཅིང་སྤོན་གསུམ་བསྐྱེད་པ་སྟེ།

འདི་འདྲའི་གཏམ་ཡང་སྟན་གྱིས་བཟོད་པར་དགའ།

བདག་ནི་ངོ་ཚ་ཆུང་ཁིང་མོ་དད་ཆེ།

ངན་པ་འདམས་ཤིང་བཟང་པོ་འདོར་བའི་རིགས།

སྟོམ་པའི་མགོ་བོ་སྟོན་ནས་མེད་མོད་ཀྱང་།

བརྟུ་ཡི་རྒྱ་མ་ཉེ་དུས་འདི་རུ་ཆད།

རྒྱ་ཡི་ཉ་མོའི་ལག་ལེན་རྒྱ་ལ་ཟབ།

གང་གིས་མྱོང་བ་དེ་ལ་རྒྱས་སྟེ་ཆེ།

དེ་ལྟར་བསམ་ནས་རང་གི་བགོ་སྐལ་གྱི།

བསྟན་བཅོས་འདི་ཉིད་འབད་པ་ཆེན་པོས་བྲིས།

དག་སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་སྟངས་ཀྱང་མི་རུང་མེད།

སྟགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་ཀྱང་མི་ཆོག་མེད།

གན་པོ་རྒྱ་རྒྱལ་འབུམ་ལ་དོན་རྒྱང་དང་།

(གཞོན་པ་) བྱི་ལི་བསོད་ནམས་ཐར་ལ་དོན་ཆེན་ཡིན།

རྩོམ་པ་པོ་ནི་དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་ཡིན།

བརྩམས་པའི་ཡུལ་ནི་གྲོང་ཁྱེར་བཅོམ་བརྟན་ཡིན།

དགའ་བའི་གཞུང་བཤད་བྲམ་ཟེ་ཆོན་པོས་བྱས།

སྟོང་བའི་དམར་ཁྲིད་ Kashmiri girl ཁ་ཆེའི་སྟེ་མོས་བཏབ།

བཤད་པའི་ཙ་བ་རྒྱ་གར་གཞུང་ལ་གཏུགས།

གོ་སྤེའི་ཚིགས་བཅད་བོད་ཀྱི་ལྷགས་སུ་བསྐྱེབས།

དེ་ཕྱིར་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱ་ཚིགས་ལས།

ཐུན་ཚིགས་འབྲས་བྱ་ངེས་པར་འབྱུང་ངམ་སྟུམ།

མི་པམ་བཙུན་པས་གསན་ནས་བྱིས་པ་དང་།

ཚོས་འཕེལ་འཆལ་བོས་བྱུང་ནས་བྱིས་པ་གཉིས།

བྱིན་རྒྱབས་གནད་ཀྱི་ཚན་ཁ་མི་འདྲ་བ།

ཆགས་ལྡན་པོ་མོས་ཉམས་སུ་བྱུངས་ན་ཤེས།

འོན་ཀྱང་ཆགས་བྲལ་སྤང་ངོར་མང་བ་དང་། ཆགས་ལྡན་སྤྱེས་བྱའི་སྤང་ངོར་ཉུང་
བ་སོགས། །འདི་ལ་ལྷག་ཆད་ནོར་བའི་སྤྱོན་མཆིས་ན། །མི་འཆབ་མི་སྤྱེད་སྤྱིང་
ནས་མཐོལ་ཞིང་བཤགས། །རྒྱལ་ལྡན་གྲོགས་ཀྱི་འགོ་ལྷགས་ཞིག་པ་དང་། །
བརྒྱ་བག་ཅན་གྱི་སྤྲུམ་མདོག་གོར་བ་སོགས། །རང་རང་སོ་སོའི་ཉེས་པ་གང་
ཡིན་དག །ཉམས་རྒྱུང་མི་ཡི་མགོ་བོར་མ་འགེལ་ཅིག །དགེ་བ་འདི་ཡིས་རིགས་
མཐུན་གྲོགས་པོ་ཀུན། །ཟླ་བའི་འདོད་ཆགས་སྤྲུག་པའི་ལམ་བཟུལ་ཏེ། །བརྩ་
དྲུག་དགའ་བའི་རི་ཡི་ཕྱེ་མོ་ནས། །ཚོས་ཉིད་དོན་གྱི་ནམ་མཁའ་མཐོང་བར་
ཤོག །གཡུ་སྤྱོན་གརྒྱ་ཨ་ས་ལི་ལ་སོགས། །བདག་ལ་ལུས་ཀྱིས་འབྲེལ་བའི་བྱ་
མོ་རྣམས། །བདེ་ནས་བདེ་བའི་ལམ་དང་རྟེན་བརྒྱད་དེ། །བདེ་ཆེན་ཆོས་སྤྱེའི་ས་

ལ་སྤྱེབས་པར་ཤོག །ཡངས་པའི་ས་ལ་སྤྱོད་པའི་ཉམ་ཆུང་ཀླན། །བཙེ་མེད་
 བྱི་དོང་ལས་མངོན་ཐར་ཏེ། །མཁོ་ཞིང་འོས་པའི་མཐོག་ཆུང་ལོངས་
 སྤྱོད་ལ། །ཐུན་མོང་རང་དབང་ཉིད་དུ་སྤྱོད་ལུས་ཤོག། ॥

ཀླ་མ་གྲུ་ཞེས་བྱ་བ། རང་དང་གཞན་གྱི་རིག་པའི་གནས་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ཡ་རོལ་དུ་སོན་ཅིང་། འདོད་
 པའི་འདོད་ཆགས་ལ་མཐོང་ཐོས་སྤྱོད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་འདོགས་ཚོད་པ་དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས། །སྟག་
 གི་ལོ་དགུན་རྒྱ་འབྱིང་པོའི་སྤྱད་ལ། །ཡུལ་དབུས་འཁྱུར་བཙོམ་བསྟག་གི་གོང་ཁྱེར་ཆེན་པོ། དཔལ་དང་
 ལྷན་པའི་རྒྱུ་པོ་ཡ་ལྷན་སོས་ཀའི་སྒྲ་རེངས་གྱི་མདངས་དང་ལྷན་པ་འབེབས་པའི་འཇུག་དོགས་ཉེ་བ་ན།
 སྤྱོད་པ་གཅིག་པའི་གོགས་མོ་ལྷ་ལེན་མ་གཏུ་དེ་པའི་བྱིམ་དུ་མཇུག་རྫོགས་པར་བྱས་པ་དག་ལེགས་སུ

གྱུར་ཅིག།

སང་མདྲ་ལོ།

༡༡། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཛིག་རྟེན་
ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏེར་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

མེམམ་འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ།
(༡༩༤༥-༡༩༧༩)

༡༡། འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་འཛིག་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་དགའ་
བའི་གཏེར་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

༡༡། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། ཀླུ་མ་གྲུ་ལོ་ཀླུ་ནུ་ལྷ་མི་རྟེན་ལ། བོད་སྐད་དུ། འདོད་
བའི་བསྟན་བཅོས་འཛིག་རྟེན་ཀྱན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏེར་ཞེས་བྱ་བ། གར་གྱི་
དབང་ཕྱག་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། རྟོང་ཆེན་ཕྱག་རྒྱའི་བཞིན་ལ་རྟེན་ཆགས་པ། བདེ་
མཆོག་ལྷ་ལྷུ་ལ་གཞོན་ཏུ་འུ་ལ་ལྷ་མིག་ཅན། རྟོ་རྟེན་པོར་རབ་བྱགས་སྤྱོད་ཞེས་
དཔལ། འཁྱུགས་པ་གང་ཞེས་ཁྱོད་ལ་སྤྱང་གྱུར་ཅིག འདོད་ན་འདོད་བདེ་
དགའ་བའི་མཐར་ཐུག་ལོ། གང་དང་བྲལ་ན་ཀྱན་དགའ་ཉིད་མིན་གྱི། སྦྱ་རྩ་ལ་
རྒྱ་མཆོས་མཛེས་སོ་མིག་ཡངས་མ། བདེ་བའི་མེ་ཆེན་སྤར་ལ་མཐུ་ལྷན་
མཛོད། རྟེན་དང་ཉེར་བསྟོགས་བྱེད་བའི་འབྲུལ་འཁོར་ནི། དགའ་བ་རྣམ་པར་
འཕེལ་བའི་འབྱུང་གནས་ཏེ། འཛིག་རྟེན་གངས་སུ་གནས་པ་དེའི་དང་པོ། གྲོགས་
མཆོག་ལྷ་ཡི་དགའ་ཆལ་ཡངས་པ་ཡིན། འདི་ལ་སོ་དྲུག་རིགས་དང་བྱ་ཤིས་
གངས། རྒྱ་གཏེར་དང་ལྷན་དབང་པོའི་རིམ་པ་ལས། བདེ་ཆེན་དགའ་བ་འཕེལ་
སྤང་རྩལ་འབྱོར་མ། ལྷུ་ལ་ན་གནས་པའི་མཆོན་ཉིད་ཤིས་པར་བྱ། རྟོ་རྟེན་ལ་
སོགས་རེ་ལྷན་རྣམ་བྱ་ཞིང་། ཁྱིམ་དུ་རི་མོ་འབྲི་ཞིང་བརྟེན་ལ་མཁུ་ཞི་
སོགས་རིགས་མཆུ་ངས་མཐོང་བས་བདེ་འཕེལ་མ། རྟེན་ལ་གནས་པ་དཔལ་

བོས་བརྟགས་ཏེ་བྲང་། །པད་འདྲ་བསྐྱེད་ཏི་ལྡན་གདོང་བ་སྟུམ། །སྟེ་ཅེ་ཏིལ་
འདྲ་སེན་མོ་རབ་ཏུ་དམར། །རྒྱབ་སྦྱར་རྒྱུ་མཐིལ་ཀྱན་ནས་ས་ལ་རེག །བ་སྟུ་
འབྱིལ་ལྡན་རུ་མ་ཏིལ་འབྲས་འདྲ། །གསུམ་གཉེར་གསུམ་ལྡན་བྲང་མཛེས་
བྲང་ཆེན་འགོས། །འོ་མདངས་སྦྱར་བའི་རོ་ལྡན་རྒྱལ་འབབས་མ། །དམར་བའི་
མདངས་མངའ་ཡིད་འོང་གཟུགས་མཆོག་ཅན། །ཀྱན་ཏུ་གྲགས་ལྡན་བསྐྱེད་ཅན་
གྱི་རིགས།

བ་ལྷེ་ཏི་ལྡན་སྦྱང་སྦྱང་རིང་ཞིང་། །འོ་ཞོ་ལ་དགའ་དཀར་འཛིན་
ཀྱན་ནས་རྒྱས། །དཀར་སེར་མདོག་ལྡན་ཡིད་འོང་བའི་འགོས། །སྒོ་གོས་
རབ་གསལ་རྟ་མངར་བག་ཅན། །རྟེན་བཞེན་སྦྱར་བ་འདོད་བའི་བུ་མོ་ནི། །དུང་
དང་མཚུངས་པར་གྱུར་གང་དུང་ཅན་མ།

གཞོན་ཏི་ལྡན་ལུས་རྒྱུང་བསྐྱེད་མཛེས་གིང་། །འོ་ཆ་རྒྱུང་ཞིང་ཁོ་སྦྱེན་འཐབ་
ལ་དགའ། །བྱ་རོག་རྒྱུང་བ་འདྲ་བའི་རྩེ་རར་ཅན། །མཚུངས་ལྡན་གྱལ་ཉལ་
ཞིང་ལུག་རོན་སྟེ། །སྒོ་བསང་མདོག་ལྡན་རྟ་ཆ་བའི་རོ། །གནག་བའི་སྦྱ་ལྡན་
རི་མོ་ཅན་ཞེས་བྲ།

ཆང་གི་ཏི་འབྱུང་ལུས་དང་བྱིན་པ་སྟོམ། །རུང་ཟད་ཡོ་བའི་སྟེ་ལྡན་མདོག་
སྟུག་ཅིང་། །སྦྱོད་པ་ཅིངས་ལ་ཏིང་རྒྱལ་སྦྱེན་མ། །རུ་མ་གཡས་དང་གཡོན་དུ་དབྱེ་
བའི་ཉམས། །ཆོ་བརྩིད་གཟི་ལྡན་རུང་ཟད་མཆེ་བ་ཅན། །བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པ་བའི་

རོ་ལྷན་རྒྱལ་འབབས་མ། །སྤང་ཆེན་དང་འདྲ་སྤང་པོ་ཅན་ཞེས་བྱ།

དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་སྟེ། །འདྲེས་པར་གྱུར་གང་སྣ་ཚོགས་
གཟུགས་ཅན་མ། །གང་ཡང་ལུས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཡིད་དུ་འོང་། །མཐོང་བས་དགའ་
སྦྱོད་འགྲོགས་ན་བདེ་སྟེར་ཞིང་། །ལྟ་བས་སུན་པ་མེད་ལ་སྦྱར་བར་བྱ། །རིག་པས་
མངོན་དགའ་ལུས་ཀྱི་བདེ་བའི་གནས། །ཁྱོ་མོའི་སྦྱབས་འདྲ་རྩལ་རིང་མི་སྟུག་
གཟུགས། །རྟག་ཏུ་སྐམ་མམ་ཉ་ཅང་གཤེར་བག་འཛག་ །བདེ་བའི་འོས་མིན་ཆེ་
བ་རྒྱུང་བ་དང་། །དྲོད་བྲལ་སྟོད་པོར་གྱུར་པ་སྤང་བར་བྱ། །ཟེའུ་འབྱུང་དང་བཅས་
སྟེང་དུ་འབྱར་བའི་དབྱིབས། །རུས་ལ་རྒྱལ་འདྲ་མཐུག་མཐུད་ཡིད་དུ་འོང་། །འཇམ་
ལ་སྦྱ་ཉུང་ཕྱིན་ཕྱོན་ཡངས་ཀྱང་། །ནང་གི་སྟག་པད་སྟིང་བཞིན་དུ་ལྷུ་མ། །དུས་
སྟུ་ཆགས་པའི་ཟེའུ་འབྱུང་སྦྱར་དུ་སྐམ། །དྲོད་བཅས་སྟུ་ག་རན་རྣམས་བདེ་བ་
སྟེར། །ཞོར་སྟག་ཞིབས་པར་རུས་པ་མཚོག་ཏུ་བསྟུགས། །གང་ཡང་གཟུགས་དང་
ན་ཚད་མཚོག་གྱུར་ཅིང་། །ཡན་རྩལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པའི་ཡིད་ལྷན་ན། །འདོད་
བའི་སྦྱ་རྩལ་འཕེལ་བའི་གཞིར་འབྱུར་ཏེ། །དགའ་བའི་དུས་སྟོན་ཆར་གྱིས་རྒྱ་
མཚོ་བཞིན། །བདེ་བའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །མཐོང་ན་དགའ་འཇུམ་ངག་
སྟན་བྱུང་དུ་འདུ། །ཡག་ནས་ལྟ་འཁྲི་དབྱངས་ལེན་གོ་བར་བྱེད། །བྱུང་དུ་སྤྱལ་ཞིང་
མི་བཟོད་སོར་མོ་དང་། །ལུས་ཉེད་སྒྲ་འཕྲོལ་གོས་བཅོས་རུ་མ་སྟོན། །སྟས་པར་
འོ་བྱེད་རྒྱུ་པས་ས་རིས་འདྲི། །དགོད་ཅིང་ལུ་ལ་སྒྲ་རགས་འགྲོལ་བ་དང་། །རྒྱུང་

བྱེད་ཟུར་མིག་དང་བཅས་སྒྲིག་ཚེས་སོགས། །བྱེད་མེད་སྒྱུ་ཡི་དངོས་པོ་གང་ཡིན་
 པ། །གང་གིས་སྟོན་པ་ཐབས་གྱིས་བྱང་བར་བྱས། །མདོར་ན་མཐོང་བས་རང་
 ཉམས་བདེ་སྟེར་ཞིང་། །འགྲོགས་པས་ཅུ་རྒྱུད་སེམས་ལ་བག་ཐེབས་པ། །ལྷན་ལ་
 དྲི་ལྡན་པ་སྒྲིག་ཞོན་ལྟེ་བཞིན། །རང་བའི་གདངས་ལྡན་དམ་ཚིག་ཆེད་འཛིན་མ། །
 རྒྱགས་གྱི་བདག་པོས་དངོས་གྲུ་བ་ཡན་ལག་ཏུ། །རྩལ་རྒྱགས་དམིགས་པའི་
 ལྷགས་ཀྱས་དབྱུག་པར་འོས། །བཅས་ནས་ལྷ་ལམ་ཀྱར་བ་བྱིས་པའི་ལྟེ། །གི་མི་
 ཀ་ར་མ་བྱའི་མདོངས་དང་ནི། །རང་བྱུག་དང་བཅས་དབྱལ་བར་བྱུགས་པས་
 འགྲུགས། །ཡང་ན་མི་བྱའི་ལག་རར་མཚོག་གཡས་གཡོན། །མེར་བསྐྱེགས་ཐལ་
 བཞོ་བོའི་བྱུན་དང་ནི། །བྱང་བལྟའི་ལྷག་སྒྲིས་ཅུ་ཅེ་ལྟོར་བསྟན་རྣམས། །ཞིབ་
 བཏགས་རང་གི་མི་བསྐྱོད་དང་བཅས་པ། །དབྱལ་བར་ཐིག་ལེ་གསུམ་བྱས་གང་
 ལ་བལྟས། །འདིར་ཤོག་སྒྲིས་གང་དེ་མ་ཐག་ཏུ་འདྲེན། །རྒྱགས་གྱིས་དགྲུག་པ་
 གསང་བའི་ཡི་གེ་ནི། །མན་ངག་བཞིན་དུ་བསྐྱུས་པས་འདོད་བཞིན་བྱེད། །ཉིང་
 འཛིན་ལོངས་སྟོན་འཁོར་ལོར་ལྷ་དམར་པོའི། །བདེ་ཆེན་ཆགས་པའི་རང་
 མདངས་འོད་དམར་གྱིས། །བཞུས་ནས་བདག་དང་རོ་མཉམ་བདེ་བའི་རང་། །
 གསུང་གི་ཡི་གེ་དབྱངས་སུ་བརྗོད་པས་འགྲུབ། །

གཉིས་པ་ཡིད་དུ་འོང་བའི་ས་ཁྱོགས་སུ། །བཅུད་དང་ལྡན་པའི་ཟས་དང་
 སྒོམ་བསྟེན་ལ། །བག་ཐེབས་བདེ་བའི་གནས་སུ་ཡོ་བྱེད་བཅས། །དགའ་བའི་

དུ་ས་ལྷན་སྒྲུ་ཅུལ་དབང་ལྷ་ག་དེས། །འདོད་པའི་ཉེར་བསྐྱེད་སྒྲུལ་གྱི་ད་
གངས་ལྷན་བྱ། །བརྒྱུ་རྣམ་པར་རྒྱས་པའི་སྒྲུན་བཟང་གིས། །ཆགས་པས་ཉེར་
བསྐྱེད་ཡིད་འོང་བྱར་གྱི་མིག །སྤྲོ་ཆོགས་སྒྲུན་ཏེ་ལྷ་བའི་རོ་སྒྱུད་པས། །དགའ་
བའི་འཁྲི་གིང་སྒྲེལ་བ་དང་པོ་ཡིན།།

འདོད་པའི་འདུན་པ་རབ་ཏུ་གསལ་བྱེད་པ། །དབྱངས་དང་དོན་གྱི་རྣམ་པ་
མི་མཉམ་པས། །སྤྲོ་ཆོགས་གྱུར་པ་ཅ་ཅོའི་དགོད་པ་སྐྱོལ་དག་གི་སྒྲུས། །བདེ་བའི་
རྒྱ་གཏེར་འཕེལ་དེ་གཉིས་པ་ཡིན།།

བཅུད་གྱིས་རྒྱས་པར་བྱས་པའི་ཡིད་འོང་ལུས། །དག་པར་བྱས་བྱས་
གྱུར་གྱུམ་(རྒྱུམ་)ཅན་དང་། །ག་བྱར་ལ་སྐྱོལ་བའི་བསྐྱེད་ལྷན་པ་ཡིས། །བྱས་ས་
པས་དགའ་སྤྲོ་རྣམ་འཕེལ་གསུམ་པོ།།

ཡོལ་བས་བར་དུ་བཅད་བྱས་གྲོགས་མཆོག་གི། །རྒྱན་དང་སྒྲུ་གར་
སྐྱོལ་གྱི་སྒྲུ་དེ་དག །བདག་གིར་བྱས་པས་སྤྲིང་ལ་འདོད་པའི་མ། །དག་ཏུ་སྒྲར་
བར་བྱས་གང་བཞིཔ་ཉིད།།

ཡིད་དུ་འོང་བའི་གཟུགས་དང་བསྐྱེད་ཞིམ་དྲི། །སྤྲོ་བའི་སྒྲུ་སྐྱོལ་དེ་
ཡི་འདོད་ཡོན་ལ། །མདུན་ན་བསྐྱེད་བྱས་དེ་ལ་ཡིད་ལྷགས་པས། །ཅེ་གཅིག་
དགའ་བར་བྱེད་པ་ལྷ་པ་ཡིན།།

ཅེད་འཛོ་དང་ནི་དགའ་མགུར་སྒྱུད་ལ་སྐྱོལ་སྤྲོད་པས། །སྤྲོ་ཆོ་རང་ཉམས་

བསྟར་བའི་རི་བོང་གཟུགས། །བྱ་བའི་རྩ་ཤེལ་ངོས་ལ་གསལ་བཞོད་པས། །ཀྱ་
དགའི་རོ་དང་ལྷན་པ་བྱས་པ་ཡིན།།

ཕན་ཚུན་འདོད་ལ་འདུན་པས་ཉེར་བསྐྱལ་བས། །རེག་བྱའི་དགའ་སྟོན་
ཉམས་སུ་བསྟར་བ་ལ། །ཉེ་བར་སྤྱོད་པས་པའི་འདུ་འགོད་ ལག་བཅད་ཆོགས་ ལྷ་
ཆོགས་པ། །ཉམས་སུ་མྱོང་བ་དེ་དག་བདུན་པའོ།།

ཡིད་འོང་ཡུལ་གཅིག་གིས་ཀྱང་ཆེ་མ་བྱེད་ན། །ལྡ་ཆར་ཆར་བའི་སྤྲིན་
ལེགས་སྟོས་ཅི་འཆལ། །ལང་ཆོའི་དུས་ལྷན་རང་དབང་གྱུར་པའི་གྲོགས། །ཡུལ་
གྲིས་ཡིད་ལ་གནོད་པ་རྒྱུད་བྱུང་མེད། །རོ་ཅའི་སྤྱོད་པ་ཉེ་བར་ལྷན་གྱུར་
པས། །འདོད་པའི་དགའ་བ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད།།

འདོད་པའི་རྩ་ལ་བྱ་ག་རྩ་བཞི་བཤད་པ།

མ་མྱོངས་སྤང་ཅི་མེད་པས་དགའ་སྤྱེད་མིན། །རྩ་ལ་བྲལ་ལ་མཆོག་གི་བདེ་
བ་མེད། །དེ་སྤྱིར་བརྒྱད་ལས་བརྒྱད་དུ་སྤྱེ་བ་ཡི། །བྱ་ག་རྩ་བཞིར་བྱང་སྤང་
གིས་བཤད་པའི། །རྩ་ལ་ཆོག་མཁས་པར་མ་བྱས་པར། །འབྲིག་པར་བྱེད་
པ་ལྷགས་ཀྱི་ངང་རྩལ་ཡིན། །གསུམ་པ་སྤྱོད་པའི་རྩ་ལ་དང་། །བདེ་བའི་ཡན་
ལག་ཕུན་ཆོགས་ལྷན། །བྱེད་བཅིང་བ་ལི་བདེ་མྱོང་བ། །ཡོན་ཏན་གྲངས་ཀྱིས་

རྣམ་པར་བཤད།

འཕྱུང་དང་འོ་བྱེད་སེན་མོས་རྩེན། །སོ་འདེབས་འཕྱུག་དང་སིང་སྒྲ་འབྱིན།

ཉེད་དང་སྒྲིས་པ་ལྟར་བྱེད་པ། །བརྒྱད་པོ་འདི་དག་རྩ་བ་ཡིན།

འཕྱུང་བའི་ཚུལ་བཤད་པ།

༡ དང་པོ་ལ་ཡང་རྣམ་པ་བརྒྱད། །གདོང་བལྟ་དགའ་བའི་སེམས་བཅས་སུ། །འགོ་
ན་དོག་པོའི་ཟོལ་གྱིས་ནི། །ལུས་ཀྱི་ཆ་ཙམ་འཕྲད་བྱེད་པ། །རེག་པ་ཅན་ཞེས་བྱ་
བར་བརྗོད།

༢ གང་དུ་འཕྱུག་ལ་རྒྱ་མས་རེག། །དེས་ཀྱང་དེ་བཟུང་འབྲེགས་པ་ཅན།

༣ མཐུན་པའི་གཏམ་བཅས་ཡུད་ཙམ་དུ། །ལུས་དུད་ཉི་བར་འདར་བ་ཅན།

༤ ཕྱིག་སོགས་ལ་བརྟེན་འཕྱུང་ཅིང་འཛིན། །སོས་འདེབས་གཟེར་བ་ཅན་ཞེས་བྱ།

༥ ལག་པས་མགོ་པོ་བཀུག་ནས་འཕྱུང། །སིད་བཅས་འོ་བྱེད་འཁྲི་ཤིང་ཞོན།

༦ ལངས་ལ་རྒྱུ་པས་རྒྱུ་པོལ་བཞིས། །རྒྱུ་པ་ཡ་གཅིག་འཕྱུང་ནས་སུ།

ལག་པས་མགོ་བཀུག་འོ་བྱེད་པ། །ཤིང་ཐོག་ལེན་ཞེས་འདྲ་བའི་མིང་།

༧ ཐང་ལ་ཉལ་ནས་པན་རྩྭ་གྱི། །ལྟོ་དང་བརྒྱ་སོགས་ལེགས་སྦྱར་རྟེ། །ལག་པ་

རྒྱུ་པ་འཕྱུང་འོ་བྱེད་པ། །ཉིལ་འབྲས་ལྟ་བུའི་འཕྱུང་བར་བཤད།

༤ གཅིག་གི་འདོམས་སུ་གཅིག་ཞུགས་ཏེ། །ཀྱན་འཁྱུད་ཆགས་སྒྲིམ་ཁྱི་ འུ་ལྷ་
འབྲེས་པའང་ཟེར་ ར་ཇ། །དེ་དག་འཁྱུད་པའམ་རོལ་པ་ཡིན།།

འོ་བྱེད་པའི་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་འོ་བྱེད་བརྒྱད་པོ་ནི། །གནས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེ་བ་སྟེ། ༡ ཁ་དང་
༢ མགིན་པ་༣ ལྷ་མ་དང་། ༤ མཆན་ཁུང་༥ རྟེན་པ་རྒྱལ་ཁུང་དང་། ༦ ལྷ་དང་
༧ མཁུར་ཚོས་༨ པདྨ་ར་བཅས། །ཁ་ཡིས་འོ་བྱེ་ཆགས་པའི་སྒྲ། །འབྲིན་པ་ལ་
རྟེ་ཀ་ཡིས་བཞིན། །ཀྱན་ཏུ་ཆགས་པ་སྟེལ་བའོ།།

སེན་མོ་འདེབས་པའི་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

༡ བ་སྒྲུ་ལྷ་དང་ཕྱིར་གཞོན་ལུ་མར། །རྩ་དྲུང་ལུ་མ་མཆུ་སོགས་སུ། །པོར་ཡང་སོར་
མོས་འབྲས་ཀྱི་ནི། །གཟེགས་མའི་རྗེས་ཙམ་མདོན་བྱེད་པ། །དལ་བ་ཞེས་སུ་བྱ་
བར་བཞེད།།

༢ མགིན་པ་ལུ་མ་རྒྱལ་སོགས་སུ། །རི་མོ་ཡོན་པོར་བྱིས་པ་ནི། །ཟླ་བྱེད་ཅེས་བྱ་
གཡའ་ལྷངས་ཞིང་། །དྲིགས་ཐལ་སེམས་ནི་གཡོ་བར་བྱེད། །དེ་འདྲ་ཐད་ཀར་

བྱང་པོར་བྱིས། །དཀྱིལ་ལ་ཐོར་ཞེས་སུ་མངོན་པར་བཟློད།

༣ ལྷ་བའི་རྩ་བ་དབྱི་ཡི་སྟེང་། །མཚང་ར་ལ་སོགས་གནས་དག་ཏུ། །ཀྱུན་ཏུ་རིང་
བའི་རེ་ཁྲ་བཞོད། །རི་མོ་རིང་པོ་ཞེས་བྱའོ།

༤ དེ་ཉིད་ཡོན་པོར་བྱིག་པ་ན། །སྟག་གི་སེན་རྩེས་ཅེས་སུ་འདོད།

༥ རྩ་མ་རྒྱབ་དང་གོས་གོའི་འོག་ །རྒྱ་གམ་ལྷ་བའི་རྩེས་མངོན་པར། །གང་བྱིས་མ་
བྱའི་རྒྱང་རྩེས་ཞེས། །བདུ་ཤེས་བྱང་སྟོང་རྣམས་ཀྱིས་བཟློད།

༦ རྩུལ་དེས་རྩ་མ་ལ་སོགས་སུ། །སེན་མོ་ལྷ་ཡི་རི་མོ་ནི། །ཤལ་ཡིག་གཉིས་པའི་
རྩེས་ལྷ་བུར། །མངོན་བྱས་རི་བོང་འཕྱོང་བར་བཟློད།

༧ དགའ་བའི་རོ་ནི་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། །རྩ་མ་རྒྱབ་དང་རྟེན་པར་ཡང་། །ལྷ་རྩུལ་
འདབ་འབྱའི་གཟུགས་བྱིས་པ། །ལྷ་རྩུལ་འདབ་མ་ཞེས་སུ་བཤད།

༨ གང་ཕྱིར་སོ་དང་སེན་མོས་རྣམ་བཏབ་པ། །ཁྱོས་བྱེད་ལྷགས་ཀྱའི་རྣམ་པ་མི་
ལྟ་ཡང་། །གང་ལ་བཏབ་པའི་ཡིད་དབང་སྦྱོས་བྱེད་ཅིང་། །མཐོང་བ་ཅམ་
གྱིས་ཆགས་ལྟ་མིག་ནས་འགྲུགས། །དགའ་བའི་རྩ་གཏེར་དག་ཀྱང་རྒྱས་
བྱེད་ལ། །ལུས་ཀྱི་བ་སྦྱའི་འཁྲི་ཤིང་གཡོ་བར་བྱེད། །དེ་ཕྱིར་ཐོག་མར་བྱང་
དང་མགོན་ཕྱིན་དང་། །དགའ་བ་གཡོ་བའི་དུས་སུ་སྦྱར་བ་བྱ།

སོ་གདབ་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།

- ༡ བཞི་བ་སོ་ཡིས་གདབ་ལ་བརྒྱད། །ཆགས་པས་གིན་ཏུ་དམར་བར་ནི། །
འདེབས་པར་ །ཁ་ཅན་ཞེས་ཀྱང་བྱ། ལུ་ལ་ཀ་ཞེས་བྱ།
- ༢ དེ་ལས་མཆུ་དབྱུངས་སོ་ཡི་རྗེས། །དོད་ཙམ་ཅུང་ཟད་བཙོར་བར་ནི། །འདེབས་
པ་གི་བྱས་སྒྲུངས་པ་ཞེས། །བྱ་བར་ཡོངས་སུ་བརྗོད་པ་ཡིན།
- ༣ མཆུ་དང་སོ་གཉིས་ཁ་སྒྱར་ནས། །འགྲམ་ངོས་འདེབས་པ་མཆུ་སོ་ཞེས། །
བྱ་སྟེ་བྱེ་བུའི་ཁོར་བུར་ཡང་། །འཕོད་པ་སྒྲ་སྒྲུར་འགའ་ལ་གྲགས།
- ༤ བྱོགས་དེར་སོ་སྟེང་གཉིས་གིས་ནི། །མངོན་ཙམ་འདེབས་པ་སོ་སྟེང་ཡིན། །
ཁ་ཅན་མ་ཁྱི་ལྟ་ཞེས། །ཁོར་བུའི་སྟེང་བཞིན་དུ་འཕོད།
- ༥ མཆེ་བ་གཉིས་གི་རྗེས་ཙམ་ནི། །གསལ་བར་འདེབས་པ་ཐིག་ལེ་ཅན།
- ༦ རྟེན་པ་ནམ་ཆོང་མགིན་སོགས་དང་། །དབྱལ་བར་སོ་རྣམས་ཀྱན་གི་རྗེས། །
མངོན་ཙམ་འདེབས་པར་བྱེད་པ་ནི། །ཐིག་ལེའི་སྟེང་བ་ཞེས་བྱའོ།
- ༧ ལུ་མ་དང་ནི་རྒྱུ་དག་ཏུ། །སྒྲིན་གི་དགྱིལ་ལམ་དུ་བྱིབས་ལྟ་བུར། །མ་དེས་
འཆོལ་བར་སོས་བཏབ་པ། །སྒྲིན་གི་དུམ་བུ་ཞེས་སུ་བརྗོད།
- ༨ མཆན་ཁུང་སེན་མོས་བཏབ་རྗེས་སུ། །སོ་ཡིས་ལྟན་རིང་འདེབས་བྱེད་དོ། །
ལག་གིས་རྒྱགས་ལ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །མཆིལ་བ་བོང་བུ་བཞིན་ཆགས་པའོ།

སོ་སེན་གདབ་པའི་གནས་དག་ཀྱང་། །རྒྱུང་མགུལ་པ་མཆན་ཁུང་དང་།།
 རྒྱ་མ་རྒྱབ་དང་གསང་བ་དང་། །སྐྱིད་པ་བརྒྱ་དང་བཅས་པ་སྟེ།།
 གཡའ་ཟའི་གནས་སུ་ངེས་པར་སྦྱར། །མདོར་ན་མིག་གཉིས་དང་མཚུ་དག།
 མ་གཏོགས་གར་འདོད་གནས་སུ་གདབ། །འདོད་པའི་འཁོར་ལོར་ཞུགས་པ་ལ།།
 གནས་ལ་ངེས་པ་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཡང་དག་འཇུག་པའི་ཚུལ་བཤད་པ།

- ༡ མཁའ་གསང་རབ་ཏུ་སྦྱར་བ་སྟེ། །ཆགས་པ་སྤྱོད་བ་བསྐྱེད་ཕྱིར་དང་། །མི་
 བཟོད་བདེ་བ་འཕེལ་ཕྱིར་བྱ།།
- ༢ ལྟོ་སྦྱར་རྩོམ་ཡིན་པོར་བཅུག།
- ༣ གསེག་སྟེ་དུད་པ་ཉི་ལྷག་ཅན། །ལག་པས་དྲགས་ཀྱི་རྩ་བར་བཟུང་། །ཕྱོགས་
 གུན་བསྐྱོར་བ་སྦྱབ་པར་འདོད།།
- ༤ སུ་མོ་རྒྱུང་བརྒྱུད་གན་རྒྱལ་ལ། །སྦྱོར་པས་ཕུར་ཐབས་གཞུགས་པ་ནི། །རྩུ་ལ་
 ཞེས་སུ་བྱ་བས་སྟེ། །འཇུག་པ་དག་ཏུ་ཉི་བར་བརྟེན།།
- ༥ དེ་ནས་དགའ་བཅས་བསྐྱོད་བྱས་པ། །ཆེར་སྦྱབ་པ་ཞེས་བྱ་བར་འདོད།།
- ༦ ལི་རྒྱ་བཅུག་ནས་ཡུན་རིང་དུ། །བསྐྱེད་པའི་གནས་པ་གཟེར་ལྟེ་མ་ཡིན། །ལི་རྒྱ་

འིང་དུ་བྱིར་ལུང་ནས། སྤྲུལ་ཡང་དག་ཏུ་འཇུག་ཅིང་དེ། །རབ་ཏུ་སྐྱུན་པར་བྱེད་
པས་ན། ཁྱིར་ཁ་ཏྱ་ རབ་འཇུག་ ཞེས་བྱ་བར་བརྗོད།

༧ ལན་གཅིག་བཅུག་ནས་དེ་མ་ཐག །གསུམ་མཁ་བཞིར་བརྟུང་སྤྲུལ་ཡང་ནི། །
གསུམ་མཁ་ལན་བཞིར་འབྱོན་འཇུག་བྱེད། །མཆིལ་བ་ལྟར་བྱེད་དེའི་ལན་ལག །
ལན་ཚུན་གཉིས་ཀས་དེབ་པ་ནི། །དེབ་ཅིང་བསྐྱུན་པ་ཞེས་བྱའོ།

༨ གྱེན་དུ་འབྲེང་ཞིང་དལ་བྱས་གཞུག །དེབ་པར་བྱེད་པ་ལག་ལྟར་བསྐྱུན།

མིང་སྐྱུ་འབྱོན་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

མིང་གྱི་སྐྱུ་འབྱོན་རྒྱུ་པ་བརྒྱད། །དུང་ལུན་བྱེད་གདུང་བྱེད་དང་། །དབྱངས་
ཅན་དང་ནི་ཨ་ཕ་རྟ། །ཕ་རྟ་ཨ་རྟ་གོལ་བ་རྒྱུད། །ཨ་ལམ་ཨ་རྟ་ཞེས་བྱ་བ། །རིམ་
བཞིན་ཀྱིས་ལྷག་རྟོག་ཀྱིས་ལྷག་དང་། །༩ ཉ་རི་ཉ་དང་། །མ་བྱེད་དང་། །༡༠ ལུང་བ་
དང་། །སྐྱུ་ཐིབ་དང་། །༡༡ ལ་བ་ཀ་ཡི་སྐྱུ་དང་སྐྱུར།

དེ་ཡང་ཁོང་ན་གནས་པ་དང་། །དག་ཏུ་གསལ་པོར་དབྱང་བ་ཡི།

ཆགས་པ་ཅན་གྱི་དབྱངས་ལ་ནི། །ངེས་མེད་ཅི་དགར་བརྗོད་པར་བྱ།

ངེས་མེད་ཅི་དགར་བརྗོད་པར་བྱ།

ཅུ་གནས་བདེ་བའི་རང་མདངས་སྒྱ། །ཉ་སིང་ཨ་ཉི་ཉི་ཉ་སོགས། །མ་བཅོས་པག་

གི་རོལ་མོ་ནི། རི་ལྷ་ར་འབྱུང་བ་འགོག་མེད་བཟོད། རྣམ་འགྱུར་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་
དེ་ལྟ། རྒྱུས་བསྟན་བསྟན་དང་མིད་སྒྲ་སོགས། གང་བྱས་ལན་དུ་བཅོ་ནི། ཆགས་
ལྷན་བསྟན་བཅོས་བྱང་བ་ཡིས། སྒྲར་ཡང་བསྟན་སོགས་སྒྲ་རྩལ་ལན། མིག་
འབྱུལ་ལྷ་བྱར་སྒྲར་བར་བྱ། འོ་བྱ་བ་ཡི་གནས་བརྒྱད་ཀྱི། དབྱེ་བས་ཉེད་པའང་
རྣམ་པ་བརྒྱད། །འཁྱུར་ཐལ་མོ་བཅོ་དང་། རྒྱ་བྱར་མ་བྱར་བ་ལ་སོགས་པས། །
ཉེད་ཅིང་མིད་ཀྱི་སྒྲ་བཅས་པར། ཆགས་པའི་བདེ་བ་བསྐྱུལ་བར་བྱ། གང་བའི་
དབྱུགས་དང་བཅས་ནས་སྤ། ཤིན་རྒྱ་འཛིར་ཞིང་ཉེད་པ་ནི། ཡུན་རིང་བདེ་བའི་
གནས་སྤྱ། བདེ་བ་མཆོག་རྒྱ་སྤེལ་བྱེད་པའོ།

བྱ་དེ་མེད་ཀྱི་རྒྱུས་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

གལ་ཏེ་རྒྱུས་བྱ་བ་ལ་འཇམ། ཡང་ན་ཆགས་འཕེལ་བྱིར་ཡང་ནི། ཆགས་ལྷན་
བྱ་དེ་མེད་རྣམས་ཀྱིས་ནི། རྒྱུས་བྱའི་བྱ་བ་བྱེད་པ་ལ། རྒྱུས་པ་ལྷར་བྱེད་ཅེས་བྱ་
སྤེ། །དེ་ཡང་རྣམ་པ་བརྒྱད་དུ་བཟོད།

༡ རྒྱུས་པ་འདུག་ནས་བྱ་དེ་མེད་ཀྱིས། བསྐྱོད་པ་ལ་ནི་བྱེད་པར་བཟོད།

༢ ཡུན་རིང་སྤྱད་ཅིང་འཛིར་བ་ནི། འཛིར་བ་ཞེས་སྤྱ་མཛོན་པར་བཟོད།

༣ འབྱུལ་འཁོར་དང་བཅས་འཁོར་ལོ་ལྷར། བསྐྱོར་བ་ལ་ནི་བསྐྱོར་བར་འདོད།

༤ བརྒྱ་དང་བྱིན་པ་ཕན་ཚུན་བསྟོལ། །ཀུན་ཏུ་བསྐྱོར་བ་བརྒྱ་དང་ནི། །བྱིན་པས་
བསྐྱོར་བ་ཞེས་བྱའོ།།

༥ དེ་ཆེ་སྒྲིམ་བྱ་དཔ་གྱུར་ན། །དཔ་གསོའི་ཆེད་དུ་དཔ་འདུག་ནས། །སྒྲུར་ཡང་
འདུག་པར་བྱེད་པ་ནི། །དཔ་གསོ་ཅན་ཞེས་བྱ་བར་བཤད།།

༦ སྒྲིམ་བྱའི་སྟེང་ནས་མར་སྟོད་པ། །ཁྱུང་ལྗིང་དག་ཏུ་མངོན་པར་བརྗོད།།

༧ རྒྱུ་ལག་བརྒྱངས་ནས་བྱེད་པ་ནི། །ཤིན་ཏུ་བརྒྱུང་བ་ཞེས་པར་འདོད།།

༨ བར་དུ་རྒྱུ་བ་ནས་སྟོད་བྱེད་པ། །གྲོང་གི་བྱ་བ་ཞེས་བྱའོ།།

དེ་ལྟར་སྒྲུ་ཅུལ་དུག་ཏུ་བཞིས། །མཚོན་ནས་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་མཐའ། །སྒྲ་
ཚོགས་ཅི་ལྟར་འདོད་པ་ཡིས། །འདོད་པའི་དགའ་བ་སྟེལ་བར་བྱ། །གཞན་ཡང་
འདི་ལྟར་ལུང་ལས་བཤད་པ་ཡི། །བསམ་པས་འགྱུར་བའི་ལྟ་སྟངས་སོ་དུག་
དང་། །བྱེད་པའི་རྣམ་པ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཉིད་དེ། །ལུས་བསྐྱུར་སོག་ཉིས་དབྱུང་
བ་བཞི་ལ་སོགས། །རྣམ་པའི་དབྱེ་བ་གངས་མེད་གནས་པ་ལ། །ཇི་ལྟར་རིགས་
བར་མཁས་ཤིང་གོམས་པར་བྱ།།

ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་ཐབས་བརྒྱུ་བ་ཚུ་ལ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་ཐབས་བརྒྱུ་བ། །དང་པོར་དོགས་མེད་ཤིན་ཏུ་

བག་ཐེབས་གནས། །མེ་ཏོག་འབྲི་གིང་རྒྱས་པའི་སྦྱང་མོས་ཚལ། །འཕྲུག་སེང་
 འབབ་ཚུ་དྲི་ཞིམ་པ་ཡི་གཞིར། །སྒོ་ག་བཅས་འབྲུག་སྒྲ་གསོ་བའི་སྒྲིན་གྲོང་
 གིས། །སྤེ་མངོན་མཛེས་དགའ་བའི་ས་ཕྱོགས་སུ། །རྣམ་མང་བཀོད་བས་
 མཛེས་ལྷན་ཁང་པར་ནི། །བྱས་བྱས་བདེ་བའི་སྟན་ལ་འབྲུག་ནས་སུ། །སྤྱི་ག་
 བུར་ཅ་རྒྱན་གྲར་གྲུམ་སོགས། །དྲི་ཞིམ་སྒྲིན་གྱིས་ལུས་བྱགས་མཁུར་བཀའ་ལ། །
 གོས་བཟང་རྒྱན་གྱིས་སྒྲས་བཅས་སྤྱད་བྱངས་སོགས། །བདེ་བ་སྤེལ་བའི་ཐབས་
 ལ་བརྟེན་པར་བྱ། །རྒྱ་སྐར་སྒྲིན་དུག་མགོ་དང་མ་དང་ནི། །རྟ་རྒྱུང་བྲེ་དང་ལུལ་
 གྱི་དུས་དག་དང་། །ཁྱད་པར་ཉི་ཟླ་འཕོ་བའི་དུས་མཚམས་སུ། །འཕྲིག་པ་སྤངས་
 ལ་དགའ་བའི་དུས་སུ་སྤྱར། །སྤྲིད་བཅུད་རྩ་བ་དུག་དང་གིང་མངར་བཅས། །འོ་
 མར་གདུས་འཐུང་བདེ་བའི་རོ་ཉམས་དང་། །ལང་ཆོར་བཅས་པ་དཀར་ཕྱོགས་
 ཟླ་བཞིན་འཕེལ། །ད་བྱིད་རྩངས་པ་བྱེ་ལུའི་ག་དང་ནི། །ཐུག་འབྲས་སྣ་ཆོགས་འོ་
 མས་རོ་ཆར་བྱེད། །གིང་མངར་སྤྱང་རྩེ་འོ་མར་བཅས་པའམ། །པི་ཡིང་སྒྲུ་རུ་ག་
 ཁར་དང་བཅས། །ཡང་ན་ཅོང་ཞི་གིང་མངར་དབང་པོ་ལག །འབྲས་དཀར་འོ་
 མར་བཏབ་བསྒོལ་སྤགས་འདི་ཉིད། །ཨོ་ཙ་ལ་ཙ་ལ་སྤྱད། །སྤོང་བ་ཟླས་བཏབ་
 འཐུང་བདེ་འཕེལ་དངོས་གྲུབ་འཕྲོག །ལྷ་མོ་དུང་ཅན་སྤགས་འདིས་འབྲིད་ཞུགས་
 ལ། །དངོས་གྲུབ་སྤྲེར་བྱིར་ དུང་ཅན་མ་སོགས་ལ་ བསྐྱབ་སོགས་དུས་སུ་ སྤོང་སྤག་
 གཉིས་ བཟླ། །འདོད་ཆགས་ལྷ་མོའི་རྟུ་འཛག་པ་དང་། །ལ་ཆེན་མཆོན་མ་ས་

ལས་སྒྲེས་པ་ཡི། །མི་ཡི་ཕྱེ་དང་དབང་པོའི་ལག་པ་དང་། །སྤིད་པའི་ཁུ་བ་མཉམ་
 སྒྱར་རིལ་བྱ་ལ། །ཡི་དམ་སྒྲགས་ལ་འདི་གདགས་བསྐྱས་ཏེ་བཟུང་། །ཚེ་རྣམ་རྣེ་
 ག་མ་རྣེ་རྣེ་ག་རྣེ་ལ་རྣེ་ལ་ཡི་སྒྲུ་། །འདོད་པའི་མེ་ཆེན་ཆེས་ཆེར་ངེས་པར་
 འབར། །ཡང་ན་སྒྲར་བྱ་དབང་ལག་ཅོང་ཞི་རྣམས། །འོ་མར་བཏབ་འཐུང་ཏ་རི་
 བེ་ས་བསྐྱུ། །དེས་ཀྱང་ཆགས་པ་ཆེ་བར་འགྱུར་པ་ཡིན། །ཏ་ཅང་ཆགས་པས་གཡོ་
 བར་གྱུར་པ་ན། །སྤིང་གར་བྲེ་མའི་ངོ་བོ་བྲི་ཡིག་ལས། །ཆགས་བྲལ་བདུད་ཅི་
 དཀར་པོས་ལུ་ས་གང་ནས། །བསིལ་ལྷེ་མ་སོང་བས་ཆགས་དབལ་དམར་
 མདངས་རྣམས། །མཐའ་ལ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་ཡལ་བར་བསམ། །ཡང་ན་ཡུང་
 བ་བྱད་བྱལ་མ་བྱ་རྣམས། །ལྷོ་སྤོངས་ཆུ་བསྐོལ་གྱིས་དབལ་འབྱུ་བཞི་བསྐྱུ།

བདེ་བ་མཆོག་ཏུ་སྤྲེལ་བའི་མན་ངག་བཤད་པ།

བདེ་བ་མཆོག་ཏུ་སྤྲེལ་བའི་མན་ངག་ནི། །དཀར་པོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་
 བརྩམས་བཅོལ་ལྡིང་བར། །ཐབས་ཀྱི་གཡས་དང་ཤེས་རབ་གཡོན་གཅི་བར། །བདེ་
 ཆེན་ཐིག་ལེ་སྒྲགས་ཀྱི་གཟུགས་གནས་པ། །མཐེ་བོང་ཨ་དང་རྩེ་ངར་ཨ་ཡི་
 གཟུགས། །བརྒྱ་ལ་ཨི་དང་གསང་བར་ཨི་ཡིག་དང་། །ལྷོ་སྤོངས་ལྷ་ལུ་ལག་རི་
 དང་རྩ། །མགྲིན་མཆུ་ལི་ལྷོ་མཐུར་མཆོས་མིག་ཨི་ཨི། །རྣ་བར་ཨི་དང་སྤྱི་བོར་

མོ་ཉིད་དེ། །བཙུ་ལ་སྤྱི་གཙུག་ཨོ་གི་གཟུགས་སུ་གནས། །མཚམས་སུ་ཨུལ་ཡིས་
 ལུས་ཀྱི་བྱུང་བའོ། །མར་ངོར་ལྷོག་སྟེ་བརྒྱད་གཉིས་སྤྱི་བོར་ཨ། །སྟོང་ལ་རྒྱ་
 མཐིལ་ཨོ་དང་མཚམས་སུ་ཨུལ་ །གང་ཡིན་གནས་དེར་དྲངས་མའི་ལྷགས་གྱི་
 གཟུགས། །དཀར་དམར་ཐིག་ལའི་དབུས་སུ་རྣམ་གནས་བ། །མཚུངས་མེད་བདེ་
 བ་ཆེན་པོའི་གཟི་བྱིན་ཅན། །དེ་ནི་ཡུན་རིང་རྩེ་གཅིག་སེམས་བཟུང་ནས། །རབ་
 འབར་ཐེང་བ་འབྲུགས་པའི་འོད་ཟེར་གྱིས། །བརྟན་གཡོའི་དྲངས་བཅུད་
 བསྟུན་ནས་དེར་བསྟེམས་ཞིང་། །མཚོག་ཏུ་དགའ་བས་ཉིད་ཅིང་འོ་བྱ་སྟོགས། །
 གནས་དེར་ལྷག་པར་བྱས་པས་བདེ་འཕེལ་ཞིང་། །ཆེ་མདངས་སྟོབས་ལྷན་
 དངོས་བྱུང་མཚོག་གྱུར་ཐོབ། །ཁུན་མར་བདུད་རྩིའི་རྩལ་གྱུར་གནས་དེར་
 བྱུག །བྱུང་བར་སྤྱི་བོར་གནས་ཙམ་ཁུན་མར་དང་། །སྤྱི་ཙམ་དཀར་པོས་
 ལེགས་པར་བྱུག །བསིལ་ཟེར་བྱེད་པའི་འོད་ལ་བདེ་བར་བྱ། །སྟོང་ལ་འབྲུ་མར་
 ལྷ་ཚོགས་སྤྱང་རྩི་དང་། །རྟོ་ཉི་ལྷུང་པའི་ལྷེ་གྲུས་རྒྱུ་མཐིལ་བྱུག །ཉི་མར་བསྟོ་
 ཞིང་འཕུར་ན་ཁམས་སྟོམས་གིང་། །བཅུད་དང་དྲངས་མ་ཆེ་དང་བདེ་བ་
 འཕེལ། །བདེ་བའི་རྟེན་མཚོག་གྱུར་ལྷ་བྱུ་ནི། །སྤྱང་དང་འཕེལ་བའི་ཐབས་ལ་ཅི་
 བས་འབད། །དེ་བྲལ་རྣམས་ཀྱིས་བཏང་བའི་ལྷོན་པ་བཞིན། །བདེ་བའི་མེ་ཉླ་
 འབྲས་བུ་གསལ་མི་འཁྱུར། །རྣལ་འབྱོར་པ་ནི་དུག་ཅུར་ཤོད་བྲལ་ཞིང་། །བདུན་
 ཅུ་ལ་ནི་བདེ་བ་དང་ཡང་འབྲལ། །ལུང་མེད་ལྷ་བཅུར་ཤོད་དང་དུག་ཅུ་ལ། །བདེ་

བ་འབྲལ་བྱིར་ལང་ཚོའི་དུས་ཉིད་དུ། །མཚོག་ཏུ་རྟེན་པར་དཀའ་བའི་བདེ་ཆེན་
 བཅུལ། །གལ་ཏེ་འདྲ་བྱེད་རྟེན་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །རྩལ་ལྷགས་དམིགས་པའི་
 ཐབས་ཀྱིས་གསོས་བྱས་ནས། །མཚོག་དགའི་རྟེན་ལས་བདེ་བ་བརྒྱབ་པར་
 བྱ། །རོར་ལུ་ལེགས་བརྒྱས་ཞུན་མར་བཀྱ་མཉེར་བཅས། །མེ་ལ་བསྐྱོས་བྱས་
 བདེ་བའི་ལྷ་གྲུ་རྒྱས། །ད་བྱིད་སྤྲིག་སྤྲིན་མཆིལ་པའི་ག་མཉམ་པ། །སྤང་སྤྱར་
 རིལ་ལུ་ལུམ་པའི་ཐང་གིས་དཔུལ། །སྤང་སྤྱོན་ཁ་ཤོག་པ་དང་ཐང་སྤོམ་འབྲ། །
 དཔུལ་རྒྱུ་དུལ་མ་མར་རྟེན་སྤྱར་ནས་སྤ། །ཉིན་མོར་རྟགས་བྱགས་བསྐྱོ་ཞིང་མཉེ་
 བྱས་ལ། །མཚན་མོར་རོལ་ན་རོར་ལུ་ཆེར་རྒྱས་གིང་། །མི་བཟོད་བདེ་བ་
 མཚོག་གྲང་འབར་བར་བྱེད། །དབྱུང་བར་དཀའ་ན་རྒྱ་སྤྲིགས་བྱང་ལུལ་དང་། །
 ལྷ་ལ་ཆ་མཉམ་ཞུ་མཁན་རྒྱ་ཡིས་དཔུལ། །ལུ་རམ་རིལ་ལུ་སྤན་ཅམ་བཏང་བས་
 འཐོན། །འོད་ལྷན་ག་ལུར་སྤྲ་ཅི་གིང་ཆ་དང་། །རུ་ཞོ་སྤྱར་བྱགས་སྤོམ་ཞིང་བདེ་
 བ་འཕེལ། །མོན་སྤན་གེའུ་གཟེ་མ་སྤྲིག་སྤྲིན་གསུམ། །ཆ་མཉམ་བསྐྱོལ་འབྲང་རྩོ་
 རྩོ་རྟག་ཏུ་འགྱེད། །གལ་ཏེ་རྩོ་རྩོ་རྩོ་བར་འདོད་པ་ན། །སྤན་མའི་མེ་རྟོག་ལྷག་
 གི་ལུ་སྤོད་དང་། །རྟ་ག་ཆ་མཉམ་ལོ་བརྒྱད་ཀྱི་རྒྱས་དཔུལ། །ལྷག་ཆོས་སྤང་
 རྒྱན་གང་གང་མེ་རྟོག་གསུམ། །ཟུམ་པར་བཏུས་ལ་རྟག་ཏུ་དུ་དང་ནི། །བྱ་ཕོ་
 མཚན་ལུའི་ཨོག་ཞོལ་སྤྱར་བདེ། །ལུ་མོར་བྱིན་པས་བསྐྱེ་ཟུམ་པར་བྱེད། །གལ་
 ཏེ་རྩོ་རྩོས་ཕྱིགས་པར་མ་གྱུར་ན། །སྤང་མའི་མེ་རྟོག་གསུམ་པོ་ཁ་བྱེ་བ། །བྱ་ཕོའི་ཟེ་

བ་གཡེར་མ་ཆད་སྒྱར་བཏང་། །ཚུལ་འདིས་མེ་རྟོག་ཁ་འབྱེད་ཡངས་པར་བྱེད། །
 གཞན་ཡང་བྱིས་བྱའི་ཆེལ་བྱ་ཉིལ་མར་དང་། །བྱེད་འཛིན་གྱིས་བསྐྱར་བསྐྱེས་ན་
 དམ། །དེ་སྟེང་བྱེད་འཛིན་གཞན་ཆེལ་བསྐྱེད་ན་མཆོག་ །ལྷུ་མ་ཅའི་བྱེད་མ་བཏབ་པས་
 རྒྱུར་བར་བྱེད། །ཆ་ག་བ་ཡི་བྱེད་མས་མཆོག་རྒྱ་སྟོན། །གཡ་ཏེ་རྟོད་དང་བྲལ་ན་ཆ་
 བ་གསུམ། །ཅ་བ་ལྷ་སྒྱར་སྒྱུར་མར་བཅུད་གྱིས་གསོ། །སྤྱི་ཅི་གིང་ཆ་བི་ལིང་རྒྱ་
 ཞོ་བྱུག་ །དོག་པོར་གྱུར་ན་བཅོས་མའི་རྩོ་རྩེ་ནི། །རྒྱ་རྩོན་བསྐྱེད་པས་པ་སོགས་གྱིས་
 དལ་བྱར་དབྱེ། །ཅ་ཁ་འབྱེད་པའི་སྒྲུན་གྱིས་ཡངས་པར་བྱ། །མེད་དཀར་ལི་རྒྱ་ག་
 བྱར་གིང་མངར་དང་། །ཅ་རྒྱན་དཀར་པོ་བྱ་བྱ་ཅི་བཞིན་བཏགས། །སྤྱང་སྒྲོན་སྒྱུར་
 བས་རྟགས་བསྐྱེས་སྒྲོམ་རིང་མཁྱེད། །མི་ཟད་བདེ་བ་ཆེས་ཆེར་རྒྱས་པར་བྱེད། །
 མཆོ་དང་བྱ་རམ་བྱ་བྱུན་སྟོང་རོས་དང་། །རྒྱ་རྩོན་ཞིབ་བཏགས་རྒྱུར་སྒྱུར་བྱུགས་
 གྱུར་མཆོག་ །ཡང་ན་ཟེ་རྩོད་ཅི་སྤྱག་རོན་བྱུན། །ཡང་ན་སྒྲོག་གཅིག་རྒྱ་སྒྲེགས་
 ལག་ཆེལ་སྒྱུར། །ཡང་ན་གཡེར་མ་རྒྱ་རྩོད་པའི་འབྲས། །དེ་དག་རྣམས་གྱིས་
 བི་གྱ་རྩ་རྒྱུད་འབྱེད། །ཐམས་ཅད་བདེ་བ་སྦྱེད་པའི་སྒྲུན་བྱ་བཤད། །ག་བྱར་རྩ་
 ལ་གིང་མངར་སྤྱག་རོན་བྱུན། །བྱི་དཀར་ལི་རྒྱ་འབྲས་བྱ་རོ་འཛིན་བཅས། །དབྱེད་
 བྱེད་འཛིན་གྱིས་རྣམས་ཞིབ་བཏགས་ལ། །སྤྱང་སྒྲོན་སྒྱུར་བས་རྟགས་བསྐྱེད་ཉིལ་མར་
 བྱུགས། །མི་བཟོད་བདེ་བ་མཆོག་རྒྱ་འཕེལ་བར་བྱེད། །དེ་ལྟར་བདེ་འཕེལ་
 རྩས་རྣམས་གང་ལ་ཡང་། །ཅི་ཡི་ལྷ་མོ་སྒྲོ་སྒྲོས་མ་ཡི་ནི། །རིག་པ་འདིས་གང་བ་

བདེ་ཆེན་འཕེལ་བར་འགྱུར། ཡོ་གི་རི་ཉི་རི་ཙི་རི། ཨ་ཨ་ཤུ་མ་ག་མ་སྒྲུ།

ཁྱད་བར་བདེ་བའི་རྟེན་མཆོག་དབྱིངས་སྒྲུག་ཅ་ལྟ་མོ་གང་གི་
ཅུ་སྒྲེས་སྒྲུབས་སུ་བཤད་པ།

སོར་མོ་གཉིས་ནས་བརྒྱད་གྱི་བར་གནས་པ། །སྒྲོམ་དང་བྲ་བ་མ་ངེས་དབྱིབས་
ཚུལ་ཅན། །སོར་མོ་གསུམ་པོ་སྒྲུལ་གྱི་གདེངས་ཀ་ལྟར། །གནས་པས་བསྒྲུལ་བྱ་
དེ་ཡིས་མ་རྟེན་ན། །གཏེམ་པའི་འབྲུལ་འཁོར་སྒྲུབ་གྱི་ནུས་པ་ཡིས། །མཐོང་དང་
རེག་པའི་ཡུལ་དུ་མངོན་བྱས་ལ། །དེ་ཡི་སྒྲ་ཅེའི་པདྨའི་སྒྱུད་པ་དག །ཁོར་བའི་
མིག་ཏུ་བརྒྱས་པའི་ཐབས་མཁས་ཀྱིས། །ནམ་མཁའི་སྒོ་འབྱེད་བདེ་བའི་བྲིམ་
མཐོང་བྱ། །དེ་ལྟར་ཐབས་རྣམས་ཀྱན་ཏུ་ཤེས་བྱས་ནས། །དང་པོར་ཆགས་པའི་
ཉིར་བསྐྱོགས་རྣམ་མང་བྱ། །རྩད་ཟད་དགོད་བཅས་ངོ་མཚར་བཅས་ལྟ་བུ། །སྒྲིན་
མ་བསྐྱོད་བཅས་ཟུར་མིག་དང་ལྟན་པས། །མཛེལ་བ་གསལ་བྱེད་རབ་དགའ་
མཐར་བུག་པ། །སྒྲིག་པ་ལས་སྒྲེས་ལྟ་སྟངས་ཉིད་དུ་བཤད། །རྩད་ཟད་ཁྱེན་
བསྐྱོགས་མིག་གིས་གང་། །སྟེང་གི་མིག་པགས་མཛེས་བཛེས་ནས། །མིག་ཟུར་
མཉམ་པར་རྒྱས་བྱས་པ། །ངོ་མཚར་བ་ཡི་ལྟ་སྟངས་འདོད། །གང་ཞིང་དབུས་
ནི་རྩད་ཁྱེན་ཞིང་། །སྒྲུབས་ནི་རྟག་ཏུ་ཆོར་མ་བྱེ། །མིག་རྒྱན་ཀུམ་དེ་འགྱུར། །རེག་

བ་འཛིན་ལ་རྟག་ཏུ་འོ། །རྩི་མའི་ཕྱི་མོ་གཡོ་བཞིན་པར། །སྤེང་གི་མིག་པགས་
 སྦྱུ་མ་མཛེས་པ། །དྲི་དང་རེག་པའི་དགའ་བ་ལ། །ལྟ་སྤངས་ཀྱི་ཕྱ་ལ་རུ་འདོད། །
 །འཇམ་ལ་ཅུང་ཞིག་བསྐྱམས་པ་གང་། །ཅུང་ཟད་འཇུམ་ཞིང་དེ་བཞིན་མཛེས། །ལྟ་
 སྤངས་རོལ་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །བྱད་མེད་རྣམས་གྱིས་བྱེད་ལྟ་བའོ། །དེ་ལྟར་པན་ཚུན་
 དགའ་བས་བལྟ་བ་ན། །སྤེང་དུ་གདོང་དང་འོག་ཏུ་བདེ་བའི་གནས། །གཙོར་
 བྱ་ཆགས་པའི་གཏམ་དང་ཉེད་པ་སོགས། །དུག་ཅུ་ཅ་བཞིའི་གར་གྱིས་ཕྱིན་བྱ་
 ཞིང་། །ཁྱད་པར་མཆུ་དང་ལྟེ་འཛིབས་མཐིལ་བཞི་ཉེད། །ལྷག་པས་བདེ་གནས་
 མཉེ་ཞིང་ལྟེས་བསྐྱོད་སོགས། །ཆགས་ཚུ་ལ་འཆོལ་བར་སྦྱད་པའི་དགའ་སྟོན་
 གྱིས། །བདེ་བའི་ཕྱི་མཚོག་སད་པར་གྱུར་པའི་རྟགས། །མདོག་དམར་ཁ་སྒོམ་
 ལུས་རྒྱལ་དྲོད་གཡོ་ཞིང་། །མིག་ཟུམ་ནན་གྱིས་འབྱུང་དང་ཆགས་ཆོག་འབྱིན། །
 རོ་ཆ་རྣམ་བུལ་མ་རེས་ཐྱོས་པ་བཞིན། །བ་སྦྱ་ལངས་གིང་སྦྱིང་འདར་ལུས་འབར་
 ཞིང་། །རང་ལ་ཆགས་པས་བལྟ་ཞིང་གྲུས་པ་སོགས། །བཟོད་མེད་བདེ་བ་འབར་
 བའི་རྟགས་རྩོགས་ནས། །བྱེད་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་རྣམ་པར་བཅིང་བར་བྱ། །དེ་
 ཡང་བཞི་དང་བརྒྱད་དང་བཅུ་དུག་དང་། །སུམ་ཅུ་ཅ་གཉིས་དུག་ཅུ་ཅ་བཞི་
 སོགས། །མིང་དང་གངས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དུ་མར་གསུངས། །

ལམ་གྱི་ཕྱི་ཚུལ་བཤད་པ།

ཉལ་ནས་སྒྱོར་བ་མི་ཡི་ཚུལ། །དེ་ལ་སྤྱིང་འོག་གཉིས་སུ་དབྱེ།།

ཟུར་དུ་སྒྱོར་བ་བྱེ་ཏ་ཀ། །གཡས་དང་གཡོན་པས་རྣམ་པ་གཉིས།།

ཙོག་ཕུར་སྒྱོར་བ་ལྷ་ཡི་སྟེ། །རྒྱལ་ནས་དུད་འགྲོའི་སྒྱོར་བ་ཡིན།།

ལངས་ཏེ་སྒྱོར་བ་ཁོ་བོའི་ཚུལ། །དེ་ལ་འདེགས་དང་མཉམ་པ་གཉིས།།

སྒྱོར་བའི་རྩ་བ་འདི་བརྒྱད་ཡིན།།

༡ དེ་ལས་རྣམ་པར་བྱེ་བ་ན། །བདག་ཉིད་སྦྱིལ་གྱུང་དག་གིས་གནས། །དབུས་
སུ་ལྷ་མོ་ཙོག་ཕུར་འདུག། །དེ་ཡི་དབུང་པས་སྤྲག་པར་བསྐྱམ། །རང་གི་ལག་པས་
ཤེན་ས་ལུང། །བསྐྱར་ནོར་ཕུག་ནས་བྱས་པ། །བདེ་བ་འབྱུང་བ་ཞེས་བྱའོ།།

༢ ལག་པས་རབ་འབྱུང་པ་ལྟར་སྒྱོར། །གཉིས་ཀས་སྒྱོད་པ་དོ་ལི་བསྒྱེད། །
གཡས་བརྒྱུང་སེམས་དཔའི་སྦྱིལ་གྱུང་ལ། །གཡོན་བརྒྱུང་སེམས་མའི་སྦྱིལ་གྱུང་
ཡིན། །གཉིས་ཀ་བསྐྱོལ་བསྐྱུམ་དོ་རྗེའི་གདན། །ཙོག་ཕུར་རྒྱུ་པ་ལྷུ་མ་པོར་
གདངས། །ཟུར་བྱེད་པ་ཞེས་པ་ཡིན།།

༣ ཕུས་མོ་འབྲུད་དུ་ས་ལ་རེག། །ལོང་ཕུ་འཕོངས་ཚོས་སུ་རེག་པ། །གཞུ་ཡི་གདན་
ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། །འདུག་སྤངས་རྣམ་པ་འདི་སོགས་ཀྱིས། །མདུན་དུ་དགའ་བ་

བསྐྱེད་པར་བྱ།

༤ བདེ་འབྱུང་དག་ལས་རིག་མ་ཡི། རྒྱུ་ལ་རང་གི་བརྒྱུ་ལ་བཞག། ཚོག་
ལུས་བསྐྱེད་པ་བརྒྱ་ཉིད་དོ། །ཡུམ་གྱི་འཕོངས་ཆོས་ས་ལ་བཞག། ལམ་འབྱུང་ས་
ལ་མནན་ཞེས་བྱ།

༥ ཚོག་ལུས་གཉིས་ཀའི་རྒྱུ་ལ་བརྒྱུང་། མཉམ་སྒྱུར་འཕོངས་ལ་ལག་པས་
མཉེ། རིམ་ཅན་དུ་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

༦ རིག་མའི་རྒྱུ་ལ་ལྷིང་ལྷིང་གཉིས། རང་གི་བྲག་པར་བཀལ་ཏེ་སྒྱུད། །
འབྲུལ་འཁོར་ཞོན་པ་ཞེས་བྱར་གྲགས།

༧ དེ་ལས་རྒྱུ་ལ་ཡ་གཅིག་ནི། རྒྱེས་ལུའི་བརྒྱུ་བར་མར་བརྒྱུང་ཞིང་། གསེག་
སྒྱུད་ལུང་བའི་བྲ་བ་ཅན། རྒྱུ་ལ་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ལ། འབྱུང་པའི་རྒྱུ་
བ་ཅན་ཡང་ཟེར།

༨ རིག་མའི་རྒྱུ་ལ་མཐིལ་གཉིས་ཀའི། རང་གི་བྲང་དུས་སྒྱུར་བྱས་ལ། འཕོངས་
ཆོས་ནས་འབྱུང་ལག་པས་འཛིན། ལུས་མོ་རུ་སྒྲུལ་བཅིང་བར་བཤད།

༩ རིག་མའི་བྱིན་པ་རྒྱེས་ལུ་ཡི། མཆོག་ས་མར་གཏུགས་ལ་སྟེང་ནས་འབྲུལ།
འདི་ནི་མཆོག་རྒྱ་བྱེད་པ་འོ།

༡༠ ལུ་མའི་བྱིན་པ་གཉིན་དུ་བསྟེན། རྒྱེས་ལུས་སྟེང་མནན་རྒྱུ་ལ་པའི་འདར། རིག་
མའི་ལུས་མོ་བསྐྱེད་ས་ནས་སུ། རང་གི་བརྒྱུ་དང་དཀྱར་སྒྱུར་བའི། རྟེང་ནས་

སྒྲིམ་སྒྲིམ་ཡུན་རིང་མནན། །དབང་པོ་ཞེས་བྱའི་བྱེད་བཅིང་ཡིན།།

༡༡ ཡུམ་གྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་མཐིལ་དག་ལ། །མིག་དང་རྣ་བ་མགོ་བོ་སྒྱུར། །ལག་པས་
ལུང་དེ་འཛིར་བ་ནི། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཞེས་བྱ་ལོ།།

༡༢ ལྷ་མོ་གན་རྒྱལ་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་དག །བཟང་པའི་དབྱུངས་སུ་སྒྲིམ་སྒྲིམ་སྒྱུར། །ལག་
པས་རིག་མའི་མགུལ་ནས་ལུང་། །བྱེད་མེད་ལག་པས་སྒྲིམ་པ་ཡི། །སྒྲིམ་པར་
རྒྱུ་བྱི་ཕྱོགས་སུ་ཉེད། །འདི་ནི་དབྱུང་པ་ཅན་ཞེས་བྱ།།

༡༣ དེ་ལས་རིག་མའི་རྒྱུ་པ་ནི། །བཀུག་སྒྲིམ་ཐབས་ཀྱི་འཕྲོངས་ཚོས་རེག །སྒྲིམ་
བྱའི་ལུས་ནི་ཅོག་བྱ་ལྟར། །ལག་པས་རྩིབས་ལོགས་ལ་རེག་པ། །མི་མཉམ་པར་
ནི་སྒྱུར་བ་ལོ།།

༡༤ བྱེད་མེད་གན་རྒྱལ་བྱིན་པ་དག །སྒྲིམ་པའི་བརྒྱལ་གཤིབས་ཏེ་སྒྱུར། །བྱེད་
མེད་ལག་པས་སྒྲིམ་བྱ་ཡི། །མགིན་ལུང་སྒྲིམ་པའི་ལག་པ་ནི། །བྱེད་མེད་གཞོག་ཏུ་
རེག་པ་ནི། །གྲོང་པ་ཞེས་ནི་བྱ་བ་ལོ།།

༡༥ བྱེད་མེད་སྒྲིམ་མོ་བཟང་བྱས་ལ། །རྒྱུ་པས་སྒྲིམ་བྱའི་རྩིབས་ལོགས་
བརྟེན། །ལག་པས་སྒྲིམ་བྱའི་མགིན་པར་ལུང་། །བྱེད་མེད་སྒྲིམ་མོའི་བྱི་རོལ་
ནས། །སྒྲིམ་བྱའི་ལག་པས་ལ་བརྟེན། །འདི་ནི་གྲོང་ཁྱེར་གར་ཞེས་བྱ།།

༡༦ བྱེད་མེད་གན་རྒྱལ་ཉལ་བ་ཡི། །སྒྲིམ་མོ་བྱེད་གི་ཕྱོགས་སུ་བསྒྱུངས། །ལག་
པས་གཞོན་བྱའི་མཚང་རར་ལུང་། །སྒྲིམ་བྱའི་ལག་པས་བྱེད་མེད་ཀྱི། །མགུལ་

འཕྱད་བྱང་གིས་འབྲགས་པའོ།

༡༧ ཀྱང་པ་གཅིག་དེ་སྒྲིང་གར་བཀྲུག། གཉིས་པ་བརྒྱུད་ནས་ལག་པ་ཡིས། །
སྒྲིམ་བུའི་རྒྱུ་ནས་འཇུས་བྱས་ལ། །སྒྲིམ་བུའི་ལག་པ་བྱད་མེད་གྱི། །མགྲིན་པར་
འཕྱད་པ་རབ་བརྒྱུད་ཡིན།

༡༨ བུ་མོ་གན་རྒྱལ་ཉལ་བ་དག། ཁྲི་ལས་ཕྱི་རོལ་རྒྱང་བརྒྱུད་ནས། །དེར་
ལྷགས་སྒྲིམ་བུའི་རྒྱང་པ་དག། ཁྲི་ལས་ཕྱིར་བརྒྱུད་ལག་པ་སེ། །སྒྲིམ་པའི་རྒྱུ་
འཕྱད་ཁབ་ཅན་ལོ།

༡༩ བྱད་མེད་རྒྱང་པ་གད་གྱིས་བརྒྱུད། །ཡབ་གྱིས་ཀྱང་ནི་དེ་ལྟར་བྱ། །དོ་རྩེ་
བྱེད་ལས་མི་རྒྱུད་ཀྱང་། །དུང་ཅན་མ་ཡི་ཅ་རྟེན་ད་བྱིར། །ཤིན་ཏུ་བརྒྱུད་
བའམ་ཁ་སྐྱོར་རོ།

༢༠ སྒྲིམ་པ་འོག་ཏུ་བྱས་པ་ལ། །རིག་མ་སྟེང་སྐྱོར་གཉིས་ཀས་ནི། །སྟོང་སྟངས་ད་གྱེ་
ལྷུ་ཤུགས་ཆེན་བསྐྱོད། །དོ་ལི་འམ་འཁྱོགས་ཞེས་བྱ་བར་བཞོད།

༢༡ སྒྲིམ་པ་སྟེང་རམ་འོག་བྱས་ཀྱང་། །རེས་མོས་བརྟེན་ཅིང་དམ་དུ་འཆིར། །
བརྒྱ་ཞེས་བྱ་བའི་སྐྱོར་བར་བཤད།

༢༢ བུ་མོའི་སྒྲིམ་པ་འཕྱད་བྱས་ཏེ། །ལྷག་པར་གྲུ་མོ་གཉིས་སྐྱར་ལ། །རྩ་བའམ་
སྐྱ་གཉིས་འཇུས་ནས་སྟ། །བྱད་མེད་རྟེན་པ་སྟེང་དུ་འདུད། །ཡན་རྩལ་ལྟོད་
བསྐྱོད་གྲུ་མོར་འདོད།

༡༩ ལྷ་མོ་སྟེང་དུ་བྱས་ནས་སྟ། །རྩ་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །རྒྱུ་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་བསྐྱོར། །ལག་གཡོན་གྱུ་མོ་གཡས་སྟེང་ཕྱིན། །གཡས་པའི་གྱུ་མོ་གཡོན་སྟེང་འཛིན། །འདི་ནི་བྱང་པ་ཅན་ཡང་ཟེར།།

༢༠ སྦྱོས་བྱ་གན་རྒྱལ་འཕོང་མཐོ་བྱས། །རྒྱུ་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་གཏད། །དེར་ཞུགས་ཕྱོས་བྱེད་མ་དེས་ནི། །སྦྱོས་པར་མདུན་བསྟན་བྱས་ནས་རོལ། །ལག་པས་མགྱིན་འཁྱུད་སྦྱོས་བྱེད། །ལག་པ་བྱང་མེད་རྒྱུ་བྱེད་སྟེ། །འདི་ནི་ཕྱོས་བྱེད་རྟ་བབས་སོ།།

༢༡ སྦྱོས་པ་ཉེར་འདུག་བརྒྱུད་བཞིན་དུ། །ཅུང་ཟད་བཀྲུག་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ། །གནས་པའི་བྱུ་མོ་འདོད་ལྡན་མ། །རྒྱུ་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །རྒྱུ་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །འདི་ནི་སྦྱོས་བྱེད་ཅིས་བྱེད་སོ།།

༢༢ དེག་མ་གཡས་སམ་གཡོན་དུ་བཞག། །བརྒྱུད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །བཙོང་བཞེས་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །ལག་པས་མགྱིན་འཁྱུད་སྦྱོས་བྱེད་སོ།།

བྱང་མེད་ལ་སྦྱོས་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །ཅུང་ཟད་བཀྲུག་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ལ། །སྦྱོས་བྱེད་ལྟེན་ཅིང་མཁན་ལ་ཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་བསྐྱོར། །དེར་ཞུགས་ཕྱོས་བྱེད་མ་དེས་ནི། །སྦྱོས་པར་མདུན་བསྟན་བྱས་ནས་རོལ། །ལག་པས་མགྱིན་འཁྱུད་སྦྱོས་བྱེད་སོ།།

ཅུང་ཟད་མི་འདྲ་དུ་མར་གནས། །དེ་དག་ངེས་པ་མེད་པར་ནི། །བདེ་བའི་སྒྲུ་རྩལ་
 ཅི་རིགས་བྱ། །ལྷ་མོའི་མཁའ་དང་ཅ་བྱེད་ཀྱིས། །གང་ལ་གང་འཆོམས་སྒྲུར་
 བར་བྱ། །དེ་ལས་གྲོང་གི་བྱ་བ་པལ། །གཉུག་མ་ཉིད་དེ་གཞན་པལ་ཆེར། །
 དཀའ་ཕྱིར་གོམས་པས་བསྒྲུབ་བྱ་ཉིད། །ཁྱ་ཆེས་གཞོན་ཆེས་སྒྲུམ་མ་དང་། །
 དལ་ཞིང་དུ་བ་པ་མ་གཏོགས་པ། །ལྷ་མོ་བདེ་བའི་སྦྱེད་ཆལ་དུ། །སྒྲུ་རྩལ་གར་གྱི་
 སྒྲོར་བ་བྱ། །དེ་ལྟར་བྱེད་པ་དེ་དག་གི་ །གཙོ་བོའི་རྣམ་པ་བསྐྱེད་ནས་ནི། །མཆོད་
 པའི་ལྷ་མོ་བཙུ་བྱུག་གི་ །སྤབས་སྤན་སྒྲོར་བ་བཙུ་བྱུག་གསུངས།

ལྷ་ཡི་འདུག་སྐྱེད་སྒྲུང་སྒྲུབ་པ་བཞི།

བདེ་གསལ་མི་རྟོག་སྦྱེད་པ་ཡི། །ལྷ་ཡི་འདུག་སྐྱེད་སྒྲུང་སྒྲུབ་པ་བཞི་ནི། །སྒྲེག་མཛེས་
 འཛོལ་བག་འབྱིང་ལྡེམ་དང་། །རྣམ་གཟིགས་བཞི་ཡིན་དང་པོ་ནི།

༡ རིག་མའི་རྒྱུད་གཉིས་རང་ཉིད་ཀྱི། །ལྷག་པར་བཀལ་བྱས་ལག་གཉིས་
 ཀྱིས། །སྦྱིད་པའི་ཐད་ནས་པར་ལ་གདངས། །གན་རྒྱལ་དུ་ནི་འདུག་པ་ལ། །
 དཔའ་པོས་ཅི་བདེར་ཅེན་པར་བྱ།

༢ འཛོལ་བག་ཕྱག་རྒྱ་རང་ཉིད་ཀྱི། །དཔུང་པར་སྦྱིད་པ་གཉིས་བཀལ་ལ། །ལག་
 གཉིས་སྦྱིད་པའི་ནང་ངོས་ནས། །རྟིང་པ་གཉིས་པོ་འདེགས་བྱས་ཏེ། །ཕྱིར་ལ་

བགྲང་པའི་ཚུལ་གྱིས་འདུག། ཉེ་ལ་དཔའ་བོས་ཅི་བདེར་རོལ།།
 ༩ འགྱིང་ལྷེམ་རིག་མའི་ལག་པ་གཉིས། སྦྱིད་པའི་ནང་ནས་ཕྱིར་བཏོན་ནས། །
 ཀླང་པར་འཇུས་ལ་འདེགས་ཤིང་བགྲང། ཉེ་ལ་ཅི་བདེར་རོལ་བ་འོ།།
 ༧ རྣམ་གཟིགས་རྣ་བ་གཡས་གཡོན་གྱི། །ཐད་དུ་རྒྱང་གཉིས་གནམ་ལ་
 བཏེགས། །ལག་གཉིས་སྦྱིད་ཁྱག་གཉིས་ནས་ནི། རྒྱར་ལ་འཁྱུད་བྱས་དེ་ལ་
 རོལ། །ལྷ་ཡི་འདུག་སྐྱངས་འདི་བཞི་ལ། །ཐབས་ནི་བརྒྱུ་བ་ཙམ་ཅོག་ལ་
 གསུམ། །གང་བདེའི་ཚུལ་གྱིས་རོལ་པར་བྱ།།

ལྷ་མིན་འདུག་སྐྱངས་རྣམ་པ་བཞི།

གསལ་ཉམས་སྦྱིད་པར་བྱེད་པ་ཡི། །ལྷ་མིན་འདུག་སྐྱངས་རྣམ་བཞི་ནི། །
 བསྐྱེགས་པ་ཁྲོས་པ་རམས་པ་དང་། །འཛིགས་པ་བཞི་ཡིན་དང་པོ་ནི།
 ༡ རིག་མ་གན་རྒྱལ་འདུག་པ་ཡི། རྒྱང་གཉིས་གནམ་ལ་ཤད་བརྒྱང་བ་འོ།།
 ༩ ཁྲོས་པ་རིག་མ་དེ་ཉིད་ནི། །འཕྲེད་དམ་གན་རྒྱལ་དུ་འདུག་ལ། རྒྱང་པ་
 ཡ་གཅིག་ཐབས་གྱི་ནི། །དབྱང་པའི་སྤེང་དུ་བཀལ་ནས་རོལ། །བརྒྱ་ཡངས་ན་
 དེ་ལྟར་བྱ།།
 ༩ རམས་པ་རིག་མ་ཙོག་ལུར་འདུག། །ལག་གཉིས་རྒྱང་པས་བྱིན་པ་ནས། །

མཉམ་བྱས་ཕྱིར་ལ་བགྲད་དེར་རོལ།

༧ འཛིགས་པ་རིག་མ་ཙོག་པུར་འདུག །རྐང་པའི་ཕྱི་ནས་ལག་གཉིས་ཀྱིས། །བྱ་
ཁུག་གཉིས་ལ་སྦྱིད་པ་བཀལ། །ཕྱིར་བགྲད་ཚུལ་གྱིས་འདུག་པར་བྱ།

ལྷ་མིན་འདུག་སྐངས་འདི་བཞི་ལ། །ཐབས་ནི་ཁ་སྐྱབས་དང་ཙོག་པུ། །
གཉིས་པོ་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་འབྱུང།

མི་ཡི་འདུག་སྐངས་རྣམ་པ་བཞི།

བདེ་ཉམས་སྦྱིད་པར་བྱེད་པ་ཡི། །མི་ཡི་འདུག་སྐངས་རྣམ་བཞི་ནི། །གྲད་དང་
རོལ་པ་འབྲིལ་སྦྱོར་དང་། །རབ་འབྱུང་ཅེས་པ་རྣམ་པ་བཞི།

༡ དང་པོ་ཡུམ་ནི་གན་རྒྱལ་ལ། །རྐང་པ་གཉིས་ཀྱི་སྦྱིད་པ་ནི། །ཐབས་ཀྱི་ཐྲག་པ་
ལ་བཀལ་སྦྱོང། །ཚུལ་དེས་རིག་མ་སྟེང་དུའང་འདུག།

༢ རོལ་པ་རིག་མ་གན་རྒྱལ་འདུག །སྟེང་པར་ཐབས་ཀྱིས་སྦྱིལ་གྱུང་སྦྱོང། །
བསྐྱོག་སྟེ་རིག་མ་སྟེང་དུའང་བྱ།

༣ འབྲིལ་སྦྱོར་རིག་མ་འབྲེད་ལ་ཉལ། །གཞོགས་གཉིས་གང་རུང་སར་ཐབས་
ལ། །རྐང་པ་ཐབས་ཀྱི་སྟེང་དང་ནི། །འོག་རྒྱ་བཏང་ནས་བསྐྱལ་བར་བྱ།

༤ རབ་འབྱུང་རིག་མ་གན་རྒྱལ་ལ། །བརྐང་བསྐྱལ་མ་ཐབས་ཀྱི་མཁལ་ཁུང་

གཏང། །བཞེག་མེ་རིག་མ་མེད་དུ་བྱ། །ཚུལ་དེས་འཕྲེད་ལའང་སྒྱུར་བ་ཡི། །འདི་
སྐབས་ཡུམ་གྱི་འདུག་སྟངས་རྣམས། །གོ་བཞེག་བྱ་ཆོ་ཡབ་ཀྱི་འང་ཡིན།།

དུ ད་འགྲོའི་འདུག་སྟངས་རྣམ་པ་བཞི།

མི་རྟོག་ཉམས་བསྐྱེད་ཀྱི་འཇམ་ནི། །དུད་འགྲོའི་འདུག་སྟངས་རྣམ་པ་བཞི་ནི། །མཁའ་
ལྗིང་སངས་ཀྱི་སྤྱང་ཆེན་དང་། །རུ་སྐལ་བཞི་ལས་དང་པོ་ནི།།

༡ རིག་མ་ལངས་ཏེ་ལྷེ་མ་འགྱིང་གིས། །མཚང་ར་བྱིར་བསྟན་ལག་གཉིས་
ཀྱིས། །འཕྲོངས་གི་ཤ་བོ་ཆེ་བཟང་ནས། །ཐབས་ཀྱིས་རྒྱབ་ནས་ལངས་ཏེ་སྒྱུར།།

༢ གཉིས་པ་རིག་མ་འཕྲེད་ལ་ཉལ། །རྒྱབ་ནས་ཐབས་འདུག་རིག་མ་ཡི། །རོ་
སྟོད་ཐབས་ཀྱི་བྱང་སྒྱུད་ལ། །བར་དུ་ཆེར་བརྒྱང་ཐབས་དགྱེ་ཞིང་། །རིག་མ་དགྲ་
བའི་རྣམ་པས་སྒྱུར།།

༣ གསུམ་པ་རིག་མ་ཆེར་དགྲས་ལ། །རྐང་ལག་བཞི་པོ་ས་ལ་བཅུགས། །ཐབས་
ཀྱི་ལག་པ་རིག་མ་ལ། །གཏང་དེ་རྒྱར་བར་བྱས་པའམ། །ཡང་ན་ཐབས་ནི་
འགྲོང་མེ་འདུག །རིག་མའི་སྐྱེད་པར་ལག་པས་བསྐྱུར།།

༤ བཞི་པ་རུ་སྐལ་ལྟ་བུ་ནི། །རིག་མ་ཁ་སྒྱབ་ཏེ་འདུག་ལ། །དེ་མེད་ཐབས་འདུག་
ཡང་ན་ཐབས། །རྟོག་སྒྱུར་བྱས་ནས་སྒྱུར་བའོ།།

དེ་ལྟར་ཡེགས་པར་བསྟན་པ་ཡི། །འདོད་པའི་བྱེད་པ་རྣམ་མང་པོས།།
 ལུས་ནི་གིན་ཏུ་མ་ཉེན་བྱེད་ཅིང་། །དགའ་བ་མཆོག་ཏུ་མྱོང་བར་བྱེད།།
 ཕ་དུ་ལ་རྒྱུད་ནི་ཆམ་ལ་ཡབ། །བདེ་བའི་ཡེ་ཤེས་རྟེན་པ་དང་།།
 ཐབས་གྱི་མན་ངག་དང་ལྡན་པས། །སོ་སོའི་ཕ་མ་དུང་གོ་ལ་བར་འབྱུར།།
 བྱེད་པ་མི་ཤེས་སྟོར་བྱས་ན། །རྒྱུད་མ་གྲིས་བད་ཀན་ནད་གཞི་འབྱུགས།།
 དེ་བྱིར་འཛིན་རྟེན་སྟོར་ཐབས་ལ། །མ་བས་བྱས་ཡེ་ཤེས་སྟོར་ཐབས་བརྟེན།།
 གང་ཆེ་སྟོར་བའི་རིམ་པ་ལས། །བདུད་ཅི་ཞུ་བ་རྒྱུད་དང་ནི། །དམིགས་པས་
 བཟུང་བར་མ་རྟུས་པས། །རྫས་ལ་བརྟེན་ཏེ་བཟུང་བ་ནི། །ག་སུར་སུན་གཅིག་
 ཆ་ལ་ནི། །བསྐྱེད་པ་སུན་གཅིས་སྤང་དཀར་དང་། །མེ་ཏོག་ལྷག་མིག་སུན་
 རེ་རེ། །ཞིབ་བཅུགས་སྤང་གིས་རིལ་སུར་བྱིལ། །ནངས་མ་བརྩ་རུ་ལྟོ་སྟོངས་
 བཅང་། །ལོ་གཅིག་བར་དུ་ཐིག་ལེ་འཛིན། །ཡང་ན་ཟངས་ཅི་དཀར་པོ་ཡི། །ཁུ་
 རྩ་གཅིག་ཞོས་ཀྱང་འཛིན། །མགོན་ཕ་ཕ་མར་དཔུལ་ཆུ་བྱུགས། །རང་གི་རྒྱང་
 མཐིལ་བྱེག་པ་ཡིས། །ཁ་བཅད་སྒྲ་ཆེལ་གྱིས་ཀྱང་བསྟོམ། །སྟོར་བའི་དུས་སུ་ཕྱེ་
 འོག་བཅུག །འོག་རྒྱུད་ཅུང་བསྟོམས་ཐིག་ལེ་འཛིན། །དེ་སྟེང་ས་བོན་སྤངས་ཀྱང་
 མཆོག །བྱ་སུན་མི་བྱིའི་རུས་པ་རྣམས། །བཅུགས་པའི་ཕྱེ་གུ་དོ་རྩེར་བསྐྱས། །
 ས་བོན་འབྱུང་བ་འགོག་ཅེས་བཤད།།

རང་གི་ཏི་ལ་རྟག་ཏུ་དུ། །མེ་ཏོག་གཡུ་ལོ་དང་བཅས་པ། །ར་འོར་བསྟོམ་

ནས་མར་གསར་སྒྱར། །ཉེ་སྡོངས་བཏུང་ཞིང་གནམ་སྡོང་ལ། །རྐང་མཐིལ་
 བྱགས་པས་ཐིག་ལེ་འཛིན། །གཞན་ཡང་རྒྱ་གི་སྤྱོད་དོན་ན། །བྱ་ཚོད་མེད་དང་
 ལྷག་པའི་མིག་ །སྐམ་ལ་ཞིབ་བཏགས་བྱ་རོག་གི། །ཁྱག་གིས་སྒྱུས་པའི་རིལ་བུ་
 བྱི། །གསེར་དབུ་བཟངས་ཀྱིས་བཏུམས་ནས་སུ། །ཐུགས་འདི་ཉིས་འབུམ་
 བཟུམ་ནས་གདབ། །ཨོྲ་ཤ་མོག་ཤ་རི་རྩ་རི་སྒྱུར། །དགོས་དུས་རྩལ་དེ་ཁར་
 བཅུག་ན། །མཁའ་ལ་འགོ་ཞིང་མི་སྒྲུང་འབྲུབ། །དུལ་བོར་སྒྲུག་པའི་བུ་མོ་
 བསྐྱམས། །ཁྱེ་མ་ཁྱ་ཏའི་ཆོལ་དང་སྒྱར། །གོང་གི་ཐུགས་བཏབ་ལུས་ལ་བྱགས། །
 གོང་རྩལ་ཁར་བཅུག་མི་སྒྲུང་མཆོག་ །ཁྱ་ཏའི་སྒྲིབ་ཤིང་རྩལ་ལས་བཏགས། །ཁྱི་ནག་
 རུས་པ་མེ་ལོང་ལས། །བྱིལ་ནག་མོའི་ཤ་མར་བཅས། །རིལ་བུ་ལུས་འཆང་མི་
 མཐོང་ངོ། །སྤིང་འབྱུང་བ་ཡིས་དོགས་པ་ལ། །རྒྱ་སྒྲིགས་སྤྱ་ཅི་བྱགས་འགོའི་
 མཆོལ། །ཉེ་སྡོངས་བཏུང་བས་བགང་བྱ་ནི། །ཅེ་མོའི་སྤིང་བ་སྒྱུང་བར་
 གསུངས། །སྤེ་མོའི་རྒྱས་པ་སུམ་སྒྲིལ་གྱིས། །སྤིན་ལག་གཡོན་པར་བསྐྱམས་ཀྱང་
 འགོག་ །རྒྱ་ལྷ་མཛོ་ལྷ་ཆོལ་དང་། །རྩར་བུ་ལན་ལྷ་བུལ་ཏོག་དང་། །མཚུར་ནག་
 ཞིབ་བཏགས་སྤྱང་ཚོད་ཀྱིས། །མགོ་བསྐྱུས་རིལ་བུ་སྤོན་རྩང་ཅམ། །བཅུད་དང་
 མཉམ་པར་སུས་བཏང་བ། །མེ་ཏོག་ལམ་དུ་རྒྱ་ཅ་མིན། །གལ་ཏེ་སྤིང་འབྱུང་
 འདོད་པ་ན། །སྤིང་སྤེལ་མན་དག་བཞིན་དུ་བྱ། །རྩལ་དང་དམིགས་པ་ཐུགས་
 ཀྱིས་ནི། །སྤོམས་འཇུག་དུས་སུ་རབ་བསྐྱུལ་བས། །ཡེ་ཤེས་ཆགས་པའི་རྒྱ་གི་ནི། །

དབབ་པའང་མན་ངག་དག་ལས་ཤེས། །ལྷ་མོ་རང་ལ་འདུན་པའི་ཕྱིར། །ཨོ་ཅག་
 ལྷ་ཅོར་ལྷན་གྱ་མ། །སྤྲུག་འདི་བསྐྱུས་ལ་ཁམས་འབབས་ཆོ། །མཆིལ་མ་མོ་ཡི་
 །ཁར་སྤྲུགས་ན། །རྟག་རྒྱ་རང་དབང་ཁོ་ནར་འགྱུར། །ཆགས་དང་བྲལ་ལ་རྣམ་
 གྲོལ་མེད། །ཆགས་པའི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་ཉིད་ཕྱིར། །སྤང་བྱིད་ཆགས་པ་བསྐྱུས་ནས་
 གྲང་། །འོད་དམར་རྣམ་པས་རང་སེམས་བསྟེ། །རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྦྱེས་
 པས། །ཆགས་པ་དམིགས་སུ་མེད་པ་ལ། །དམིགས་མེད་རྗེས་སུ་ཆགས་པའི་
 གཟུགས། །རྟོ་རྗེ་ཆོས་སུ་བདག་བསྐྱོམ་ཞིང་། །བདེ་ཆེན་ཆགས་པའི་འོད་དམར་
 བོས། །སྤང་བྱིད་ཀྱན་རྒྱ་བྱུང་བས་པས། །ཆགས་ཅན་མ་ལུས་རྣམ་གྲོལ་ཏེ། །ཀྱན་
 གྲང་བདེ་ཆེན་རང་དུ་བསམ། །ཨོ་སྤྲུགས་བྱེད་དང་བཞི་པ་ཡི། །གསང་སྤྲུགས་
 མཆོག་ནི་ལེགས་བསྐྱུས་ན། །རྟོ་རྗེ་ཆགས་པའི་རྒྱལ་པོ་ནི། །བདུ་གཟི་ལྷན་འགྱུབ་
 ཅེས་གསུངས།

མཐུག་པ་བྱང་སྒྲོན་ཆོག

དེ་རྣམས་ཞར་བྱང་ཉིར་འཁོར་བསྐྱུས། །གཞན་ཡང་ཟབ་མོའི་སྤྲུགས་དམིགས་
 རྣམ། །རྟོགས་པའི་རིམ་པའི་མན་ངག་ནི། །བརྒྱད་ལྷན་སྒྲུ་མའི་ཞལ་ལས་སྤང། །
 འདོད་པས་འཆིང་བར་གྱུར་པ་ནི། །འཆིང་བ་ཀྱན་གྱི་ནང་ན་དམ། །འདོད་པས་
 གྲོལ་བར་གྱུར་པ་ནི། །གྲོལ་བ་ཀྱན་གྱི་ནང་ན་སྤྱར། །དེ་ཕྱིར་འདོད་པ་ལ་བརྟེན་

བས། །བདེ་ནས་བདེ་བར་གྲོལ་བའི་ཐབས། །རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་སྤྲུགས་ཀྱི་
 བོ། །ཡེ་ཤེས་སྦྱོར་ཐབས་བདུད་ཅིའི་བརྟུང་། །འཆིང་བའི་ནད་ཀྱི་ཟིན་པ་ཡི། །
 རྣམ་ཤེས་ལྡན་པས་བཅའ་བར་བྱ། །དེ་ལས་བདེ་ཆེན་མཆོག་ཐོབ་ཅེས། །རྡོ་རྗེ་
 འཆང་གིས་མངོན་པར་བསྤྲུགས། །དྲང་སྤོང་བུལ་ཡུལ་ན་ (སྤྲ་ར་ཡུལ་ན་) ཡི། །འདྲོད་
 བའི་བསྟན་བཅོས་འབུམ་པ་ལས། །ཀླུ་རྒྱལ་གྱིས་བདུས་སྤོང་ཐུག་གཅིག །དེ་
 དོན་གཟུགས་བཟང་གིས་བསྟུས་སོགས། །གཞུང་དང་རྒྱུད་དང་དགོངས་འགྲེལ་
 རིགས། །སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱི་གཏེར་ལྟ་བུ་ལས། །དོན་བསྟུས་སྤྱིང་པོའི་ལྷན་པ་འདི། །འདྲོད་
 ལྡན་སྦྱེ་པོའི་ཆོགས་རྣམས་ཀྱི། །དགའ་བའི་རྒྱ་མཚོ་འཕེལ་བྱིར་དང་། །རྣལ་
 འབྱོར་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །ཡེ་ཤེས་སྤྱང་བ་གསལ་བའི་བྱིར། །སྤྲུགས་ཀྱི་
 དགོངས་འགྲེལ་ཡན་ལག་རྒྱ། །ཉུང་དུའི་དག་གིས་གསལ་བར་སྒྲེལ། །སྦྲོན་
 ཆད་ཡོངས་སུ་མ་གྲགས་བྱིར། །འདི་ཚུལ་འཆད་ལ་གངས་ཅན་པ། །སོམ་ཉིང་
 གཟེབ་རྒྱ་རྒྱུད་མཐོང་ནས། །སློག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱིས་གསལ་བར་བྱས། །ཟབ་མོའི་
 མན་ངག་གིས་བརྒྱན་པས། །འདྲོད་པའི་བསྟན་བཅོས་གཞན་ལས་འཕགས། །
 ས་སྤྱིང་ཀྱན་དགའི་རོ་ལྡན་ཞིང་། །དངོས་བྱུང་མཛོད་དང་ལྡན་པའོ། །རླུ་རྒྱས་
 ལྡན་པའི་རྒྱུ་དུ་ཉལ་མི་བྱེད། །རྣམ་དཀར་བསམ་པ་ཉེས་པའི་ལམ་མི་འགོ། །
 མཁས་པའི་བཞེད་ལ་འབྱུང་བའི་དམན་པ་སུ། །ཁྱ་འབྲུང་ཆ་མེད་ལ་འདི་ས་ཅི་
 བཞི། །ཟབ་མོ་སྤྲུགས་ཀྱི་ཚུལ་ལས་ལེགས་གསུངས་ཤིང་། །སློ་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་

གསལ་བར་བྱས་པའི་དོན། །ཡན་པའི་བསམ་པས་བརྗོད་ལ་ལེགས་བྱས་ཆ། །གང་
 མཆིས་ལྷ་བཞོན་པུ་ཆེ་ཤེལ་བཞིན། །མཐའ་བྲལ་དག་པའི་མཁའ་ལ་ཉེར་
 མཛེས་པས། །འགྲོ་ཀྱན་དགའ་བའི་ཀྱ་མུད་རྒྱས་པ་དང་། །བཙུངས་བདེ་བ་
 མཆོག་གི་ཆ་རྫོགས་ནས། །གཞོམ་མེད་ལྷན་ཅིག་སྦྱེས་འབྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་པ་
 འདི་ནི་སྐུགས་རྒྱ་ནས་བསྟན་པའི་སྦྱོར་ཐབས་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་གསལ་བའི་ཕྱིར་བྱ
 མཁས་པ་སུ་མ་ཏི་སོགས་ཀྱིས་བསྟུལ་ནས། བཀའ་གཏེར་བསྟན་བཅོས་ཀྱི་རིམ་པ་རྣམས་
 ལས་བཏུས་ཏེ་བཅུམ་ཐོ་ཙམ་བྱུང་བ་ལ། སྤར་རབ་ཆོས་མི་ཟད་པའི་ལོ་འོ་ཆོ་འཕྲུལ་ལྷ་བའི་
 དམར་ཕྱོགས་ཀྱི་བཟང་པོ་དང་རྒྱལ་བ་དང་པོའི་ཞག་གཉིས་ལ་བྱུང་བར་བཞུད་པ་པོ་ནི་མི་ལམ་
 འཇམ་དབྱངས་རྣམ་རྒྱལ་ཏེ། འདིས་ཀྱང་འགྲོ་བ་ཀྱན་ལ་དགེ་ལེགས་ཀྱི་དཔལ་ལྷན་སུམ་
 ཆོགས་པ་སྦྱིན་པར་གྱུར་ཅིག། ||

སམ་མཁྱེན་ལོ།

Sex in Public

What is public sex?

Having sex in public is a very common fantasy and all over the world couples are discretely committing sexual acts in public places. Public sex consists of intercourse or any other sex acts performed in places where others could potentially see the participants. The thrill of taking leave of your senses and gratifying yourself in a spontaneous act of love seems to be happening more and more often now because both men and women often find it a turn-on to think that someone might find them in a “compromising position”.

What are some exciting places for public sex?

1. Apartment Roof Top
2. Balconies
3. Beaches
4. Building Elevator
5. Dressing Rooms
6. Class room
7. Cinema Hall
8. Hiking Trails
9. Library
10. Lover's Lanes
11. Parked Cars
12. Pools
13. Public Washrooms

Final Words of Caution

As fun and exciting as public sex can be, it is not all fun and games. You must be completely responsible about making sure kids aren't watching as there is no excuse for this! As you dive deeper into this world, remember that the riskier you get, the higher the likelihood of being arrested or fined, or worse yet, having your moment captured for all to see on the net...

Exercise caution, play safe, and enjoy!

འདོད་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

སློབ་དཔོན་གཞུགས་བཞུང་།

འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

༡༡༡། ཁྱུ་གར་སྐད་དུ། ཀླུ་མ་ཤུལ་ནུ་མ། བོད་སྐད་དུ། འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་
ཞེས་བྱ་བ། ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །གསལ་དང་ཡན་ལག་བདེ་
སྟངས་དང་། རིགས་དང་རྩལ་དང་སྒྲགས་རྣམས་ནི། །སྒྲགས་པས་ཤེས་ནས་
འཇིག་རྟེན་འདིར། །བདེ་བའི་མཆོག་ནི་བསྐྱབ་པར་བྱ། །བདེ་བའི་ཁྱད་པར་
བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར། །དང་སྟོང་བཟོ་ཡུ་ལ་ནས་ (སྤ་ར་ཡ་ན་) གསུངས། །འདོད་པའི་
བསྟན་བཅོས་འབུམ་སྡེ་ལས། །ཁྱུ་རྒྱུ་བྱིས་ནི་སྟོང་ཕྱག་གཅིག །བསྐྱེད་ཏེ་དེ་
ལས་བདག་གིས་ཀྱང་། །བདེ་བ་བསྐྱབ་ཕྱིར་འདི་གསུང་ངོ། །འབད་པས་རྩལ་
བྱེད་མ་རྣམས་ཀྱི། །མཁས་པས་བདེ་བ་བསྐྱེད་པར་བྱ། །ཡང་ན་ཤེས་པ་ཙམ་གྱིས་
ནི། །རྩལ་བྱེད་མ་ཡི་རིགས་ཤེས་འགྱུར། །འདོད་པ་བསྟན་པའི་དུས་སུ་ནི། །བྱད་
མེད་རྣམས་ནི་མཁུ་བར་འགྱུར། །བྱད་མེད་རིགས་ནི་རྣམ་བཞི་སྟེ། །སྟེས་པ་རྣམས་
ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །པདྨ་ཅན་དང་དུང་ཅན་མ། །སྒྲང་ཆེན་མ་དང་སྤྲ་ཆོགས་མ། །རི་
བོད་དང་ནི་ཁྱུ་མཆོག་དང་། །རྟ་དང་དེ་བཞིན་དགོ་བ་དང་། །པདྨ་འི་གདོང་ཅན་
སྐལ་བཟང་མ། །འདོད་པའི་གཟུགས་ཅན་བྱད་མེད་མཆོག །ཁམས་གསུམ་
ཀུན་དུ་གྲགས་པ་ཡི། །པདྨ་ཅན་གྱི་མཆོད་ཉིད་དོ། །གདོང་པ་རིང་ཞིང་གཟུགས་
བཟང་མ། །སྐལ་ལྷན་ཀུན་གྱི་ཡིད་དུ་འོང་། །རང་པའི་འགྲོས་ཅན་སྟོ་བཟང་མ། །

འདི་ནི་དྲུང་ཅན་མ་ཞེས་བྱ། ཆོ་ཁིང་ཅུང་ཟད་མཆེ་བ་ཅན། ཡན་ལག་མ་ཉམས་
 མཛེས་ལྡན་མཆོག །མདོག་ལྡན་སྒྲིབ་བཟང་གསང་བ་བྱལ། །དེ་ནི་གྲང་ཆེན་མ་རུ་
 གྲགས། །སྒྲུང་ཀའི་དབྱངས་ཅན་ཡན་ལག་གནག །སྒྲིབ་ཆོགས་གཟུགས་ཅན་སྒྲིབ་
 པར་སྒྲིབ། །བྱམས་ལྡན་སེམས་ནི་མ་དགྲ་གསུམ་མཆོག །དེ་ནི་སྒྲིབ་ཆོགས་མ་ཞེས་བྱ། །
 བགས་པ་སྒྲིབ་ཁིང་འཇམ་པ་དང་། །གསེར་གྱི་མེ་ཏོག་དང་མཆུངས་ཏྲགས། ཡན་
 ལག་བཀྲ་ཁིང་ཁ་དོག་གནག །གང་གི་ཏྲགས་ནི་དེ་རི་བོང་། །གདོང་པ་རིང་ཁིང་
 སྒྲིབ་བཟང་མཆོག །རོལ་བྱེད་མ་རྒྱམས་མཁྱེད་པར་བྱེད། །བགས་པ་དམར་ལྡན་
 ཅེད་མོ་མཛེས། །དེ་ཡི་ཏྲགས་ལྡན་བྱུ་མཆོག་ཡིན། །ཤིན་རྒྱ་རིང་ཁིང་སྒྲིབ་པ་ནི། །
 དཔག་མེད་ཡོན་ཏན་སྟེར་བའོ། །མགིན་སྟོན་དང་ནི་མཆུངས་པ་སྟེ། །འབྲས་
 ཅན་ལྟར་ནི་བཤད་པ་ཡིན། །བྱང་ཁིང་སྒྲིབ་པ་གྲུང་ཉ་ཡིན། །བརྟན་ཁིང་རོལ་
 བྱེད་མ་ཡིད་འོང་། །ཏྲགས་གྱི་ཐ་སྒྲིབ་དེ་ཡིས་ནི། །རི་དྲགས་དགོ་བ་ཞེས་སུ་
 བརྗོད། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་མཐའ་དག་ལས། །ཏྲགས་གྱི་མཆོན་ཉིད་
 འདི་བཞི་བསྟན། །ལྡན་ཅིག་སྟེས་པ་བད་ཀན་ཅན། །རིང་བ་རྒྱུང་ཅན་མཁྱིས་པ་
 ཅན། །ཤིང་པ་རྒྱུ་ཁིང་བཟང་མོ་སྟེ། །བསྐྱའི་འདབ་མ་དང་མཆུངས་མིག །ཡོངས་
 སུ་རྫོགས་ཤིང་འདོད་པ་རྫོགས། །སྟེ་གནས་མཛེས་པ་ལྡན་ཅིག་སྟེས། །བྱང་མེད་
 མདོག་དཀར་བསྐྱུ་ཅན། །ཡིད་འབྱུང་ལས་བྱུང་རིང་བར་བཤད། །ཆོ་ཁིང་གསང་
 བ་རྒྱས་པ་ནི། །གང་པའི་རེག་ལྡན་བད་ཀན་ཅན། །མགོ་ཡི་གཞུས་བཟང་མོ་སྟེ། །

ཁ་ཡི་འགྲམ་གཉིས་ཤིན་ཏུ་དོག། སྒྲ་ཡི་མགོ་བོ་ལྷག་པར་ཆེ། ཀ་ང་གི་མཚན་མ་
 དེ་རྒྱང་ཅན། སྒྲ་ལ་པའི་རྒྱུ་པ་འདྲ་མཁྱིན་པ་སྒ། རྩོ་བའི་རེག་པ་ཡང་དག་ལྷན། །
 མདོག་སེར་ལྷ་མཚན་ལྷུང་བ་ནི། མཚན་མ་དེ་ཡོད་མཁྱིས་པ་ཅན། རྩལ་གྱི་སྦར་
 བེ་རི་བོང་སྟེ། རེ་བཞིན་རྒྱུ་པ་ལྷུ་མཚོག་བཅད། རྟེན་ལོ་ཡི་ལྷ་པའི་ཚད། བཟང་
 པའི་ཚད་ནི་དགོ་བའོ། རིགས་གྱི་སྦྱོར་བ་འདི་ཡིས་ནི། མཁས་པ་རྣམས་གྱིས་
 ཤེས་པར་བྱ། བུད་མེད་དག་གི་རིགས་དག་དང་། མཚོན་པས་ཐེ་ཚོམ་མེད་
 པར་ཤེས། བུ་ཅན་ནི་ལོར་སྦྱིན་མོ། རྩེ་མ་དྲི་ཟམོ་རུ་བཤད། ལྷ་འཆེན་ག་
 ཟ་མ་ཡིན་ཏེ། ལྷ་ཚོགས་མ་ནི་སྤང་མོར་བཤད། རི་བོང་བུ་ཅན་གྱི་བདག་ལྷ་
 མཚོག་དུང་མ་དེ་བཞིན་ཏེ། རྟེན་གྲང་ཆེན་མ་ཡི་བདག་ལྷ་ཚོགས་མ་ནི་དགོ་
 བའོ། ལོར་སྦྱིན་མོ་ནི་ལོར་གྱིས་མགྱ། རྩོ་ཞིམ་སྦྱོས་སྦྱོགས་དྲི་ཟམོ། བཟའ་དང་
 བཅས་པ་ག་ཟ་མགྱ། རྩེ་པའ་བ་གཉིས་གྱིས་སྤོང་མོ་མགྱ། རིགས་མི་མཐུན་པ་
 མཐུན་བུའི་ཕྱིར། རྩལ་གྱི་སྦྱོར་བ་བཤད་པར་བྱ། ལམ་བརྒྱ་བཀྲུས་པའི་མར་
 གྱིས་ནི། རྟགས་ནི་འབད་པས་བསྐྱེད་པར་བྱ། མེ་ལ་རུང་ཟད་བསྐྱོས་གྱུར་ན། །
 འདོད་པའི་རྩལ་སྦྱོར་པར་འགྱུར། རྩེ་བ་བཅུ་པའི་བཅུད་གྱིས་ལེན། བཞེས་
 ཐོག་ལོ་མ་བསྐྱེད་ཏེ་བུང་། འདོད་པའི་རྩལ་པ་མེད་པ་རྣམས། བསྐྱོག་དཀའི་
 འདོད་པ་སྦྱེ་བར་འབྱུང་། སྒྲ་ལ་པའི་ཡན་ལག་ལྷ་སྤངས་ནས། རྩལ་སྦྱོས་དམར་
 པའི་ཟེའུ་འབྱུང་བསྐྱེས། བྱེ་མ་རྩ་གའི་ནང་དུ་ནི། ཞག་གསུམ་བཅུག་པས་རྩེ་བར་

འགྲུར། གང་དུ་སྒྲིབ་གནས་པར་ནི། ཉེར་ནི་འདོད་པ་རྟག་ཏུ་གནས། གཅིག་
 ཏུ་གྲུར་པས་མཉམ་པའི་བདེ། འཁོར་སྒྲིབ་གྲོལ་བར་མཁས་པས་བསྐྱེད། ལྷུལ་
 དང་རིགས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ནི། ཤེས་ནས་ལས་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་སྦྱར། སོ་དང་སེམས་
 མོ་གནས་རྣམས་ནི། ཚོས་ཀྱི་སྒྲིབ་པས་ཤེས་པར་བྱ། ཚོས་གཅིག་ལ་ནི་སྦྱི་བོ་
 རྟེན། ཤེས་པ་ལ་ནི་རྣ་བར་བཤད། གསུམ་པ་ལ་ནི་སྦྱ་རུ་སྟེ། ཉེ་བཞིན་བཞི་
 པ་གདོང་ཡིན་ཏེ། ལྷ་པ་ལ་ནི་མགིན་པར་གནས། འབྲུག་པ་ལ་ནི་དཔུང་པར་
 རོ། བདུན་པ་ལ་ནི་སྟོང་གར་གནས། བརྒྱད་པ་དེ་བཞིན་སྟོང་གར་བསྟན། བུ་
 པ་ལྟེ་བར་བལྟ་བར་བྱ། བུ་པ་སྦྱེ་རགས་འཁོར་བར་གནས། བུ་གཅིག་
 པ་ནི་གསང་བར་བརྟག། བུ་གཉིས་པ་ནི་བརྟུང་ག་གནས། བུ་གསུམ་པ་ནི་
 སུས་མོ་སྟེ། བུ་བཞི་པ་ནི་བྱིན་པ་གཉིས། གནམ་སྟོང་ལ་ནི་རྒྱ་བོལ་དུ་འོ། ཡར་
 རོའི་སྒྲིབ་གནས་ལ་ནི། རིམ་བཞིན་དུ་ནི་བསྒྲོག་པར་བྱ། འཕེལ་དང་འགྲིབ་
 པའི་ཚུལ་དུ་ནི། མཁས་པས་ཤེས་ནས་སྟེལ་བར་བྱ། སྟོན་དུག་དང་ནི་སྦྱལ་བོ་
 མགོ། ཁ་དང་རྟ་རྒྱུད་དེ་བཞིན་ཏེ། བྱེ་དང་སྦྱལ་དག་ཚེས་ལ་ནི། མཁས་པས་
 རྟག་ཏུ་སྦྱང་བར་བྱ། འུས་མིན་ལ་ནི་མི་བཅུ་མ་སྟེ། རོལ་བྱེད་མ་དང་བྱང་མི་བྱ། འ
 གལ་ཏེ་ཆགས་པས་འཇུག་གྲུར་ན། བེ་ཚོམ་མེད་པར་འཚི་བར་འགྲུར། མཉམ་
 པའི་བདེ་བ་དུས་སུ་ནི། རོལ་མོ་སྦྱ་ཚོགས་བསྟེན་པར་བྱ། འབྲུ་མེད་མཚོག་
 རྣམས་མགུ་བྱའི་བྱིར། ཉེར་པོ་སྦྱར་གཉིས་བསྟེན་པར་བྱ། སོ་དང་སེམས་མོས་

གདབ་པ་ནི། །བདེ་བའི་དུས་སུ་བསྟེན་པར་བྱ། །བདེ་བས་ཐོས་པའི་དུས་སུ་ནི། །
 སེན་མོ་ལ་སོགས་ཁྱད་པར་གདབ། །ནི་མ་ལྷ་བ་འཕོ་དུས་དང་། །ལྷ་བ་ཞག་གི་
 མཚམས་དེ་བཞིར། །འཆི་བས་འདོད་པ་སྤྲད་མི་བྱ། །ཁྱད་མེད་ལྷ་མཚན་དུས་
 སུ་ནི། །ས་བོན་ལེན་པས་སྤང་བར་བསྟགས། །སྐལ་ལྷན་མ་ཡི་བླ་ག་ལས། །
 མཁས་པས་མེ་ཏོག་སྤང་བྱས་ནས། །བཞོས་ཐོག་འོ་མར་བསྐྱེས་བྱས་ནས། །ཁྱད་
 མེད་མོ་གཤམ་ནམས་ལ་ནི། །བྱིན་པས་བྱ་བ་ཟང་སྟེ་བར་འགྱུར། །ག་ཞན་གྱིས་མི་
 ཐུབ་དཀར་པོའི་ཅི། །སྤྲད་པ་དཀར་པོས་དགྱི་བར་བྱ། །ཁྱད་མེད་རྟེན་པར་བཅིང་
 བྱས་ན། །བདེ་བར་བུ་ནི་བཅའ་བར་འགྱུར། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་རྒྱས་པ་
 ལས། །བཅིང་ཐབས་བཞི་པོ་བཤད་པར་བྱ། །པདྨའི་བཅིང་ཐབས་ནིས་ལོག་
 དང་། །བསྟོ་བསྟམས་དང་ནི་རེག་པའོ། །བླ་ག་ལ་ནི་འོ་བྱས་ནས། །སྦྱིག་ནས་
 ལག་པས་རྩེ་བར་བྱ། །འབད་པས་ལིང་བཅུག་བྱས་ནས། །དལ་བས་བརྒྱབ་པ་
 བརྩམ་པར་བྱ། །རྟེན་པ་བྱིན་པས་གནས་བྱས་ནས། །མགུལ་ནས་རྟག་ཏུ་འཁྱུད་
 པར་བྱ། །སེན་མོ་ཡན་ལག་འདྲི་བྱས་ནས། །ལྷར་བའི་བརྒྱབ་པ་བརྩམ་པར་བྱ། །
 འདི་ནི་པདྨའི་བཅིང་ཐབས་ཏེ། །པདྨ་ཅན་དང་ལྷན་ཅིག་བརྩམ། །འདི་ནི་པདྨ་
 ཅན་དཀྱིས་པས། །ལྷན་ཅིག་སྦྱིས་པའི་ཡོན་ཏན་ཏེ། །རྟེན་པ་གཅིག་གིས་མནན་
 བྱས་ནས། །རྟེན་པ་གཅིག་བཅིངས་ཁྱད་པར་དུ། །འབད་པས་རྟག་ཏུ་ཁྱུད་
 བྱས་ན། །འཇམ་པའི་བརྒྱབ་པ་བརྩམ་པར་བྱ། །བྱིན་པ་ཡིས་ནི་བྱེ་བས་ན། །རང་

གི་བྱིན་པའི་ནང་དུ་འཇུག། རྟེན་སྒྲིབ་པར་དགའ་བར་བྱ། སྒྲུང་ཡང་མགུལ་
 བས་གཟུང་བར་བྱ། རྟགས་ནི་འབད་པས་འཇུག་བྱས་ནས། ཡང་དང་ཡང་དུ་
 བརྒྱབ་པར་བྱ། རང་གི་ཡོན་ཏན་འབྱུང་འབྱུང་ན། འོ་མས་ལན་གསུམ་བརྒྱ་
 བྱས་ནས། རྟེན་བཞིན་གྱི་ག་བརྒྱ་བར་བྱ། རྟེན་ཅན་མ་ཡི་རྩུ་མ་བཟུང་། སྒྲུང་མའི་
 འཇུག་སྒྲུང་སྒྲུང་བཅིངས་ནས། བསྐྱབ་ཅིང་སྒྲགས་འདི་བརྗོད་པར་བྱ། རྩོམ་
 ལ་ཅ་ལ་སྒྲུ་དུ། རྟོང་བརྒྱས་པས་ནི་དངོས་གྲུབ་སྟེ། ཡོན་ཏན་བསྐྱབ་རྣམས་སྟེ་
 བར་འབྱུང་། རྟེན་གཉིད་ལོག་འཇུག་སྒྲུང་སྟེ། རྟེན་ཅན་མ་དང་ལྟན་ཅིག་
 བཤད། བརྒྱ་གཉིས་གྱིས་ནི་བརྒྱ་བསྐྱམས་སྟེ། རྩུ་མ་ལག་པས་གཟུང་བར་བྱ། །
 བྱིན་ལུང་གྲུ་མོས་སྟེ་བྱས་ནས། འབད་པས་རྟགས་ནི་འཇུག་པར་བྱ། རྟེན་གྲུང་
 མོ་དག་གིས་ནི། རོལ་བྱེད་མ་ཡི་བྱིན་པ་སྟེ། མ་མཆུ་ཙུམ་པ་བྱས་ནས་སྟེ། རྟེན་
 ཡི་འོག་དུ་བརྒྱབ་པར་བྱ། འདི་ནི་བསྐྱམས་པའི་འཇུག་སྒྲུང་སྟེ། སྒྲུང་ཆེན་མ་
 ལ་སྒྲུང་བྱས་ནས། ཡོན་ཏན་རྒྱུན་རྣམས་སྟེར་བར་འབྱུང་། ཡན་ལག་པན་རྩུན་
 འབྱུང་བྱས་ནས། རོལ་བྱེད་མ་ཡི་རྩུ་དྲག་འཛིབ། རང་གི་བརྒྱ་སྟེང་གཞག་བྱས་
 བས། རྟགས་ནི་འབད་པས་འཇུག་པར་བྱ། སྒྲུང་ལ་བསྐྱུང་བར་བྱས་ནས་ནི། རྟེན་
 འོག་མགྱིན་པ་གཡས་པས་འབྱུང་། ལག་པ་གཡོན་པ་གཙོ་བོས་གཟུང་། ཡང་
 དང་ཡང་དུ་བརྒྱབ་པར་བྱ། སྒྲུང་ཆོགས་མ་དང་ལྟན་ཅིག་དུ། རྟེན་པའི་འཇུག་
 སྒྲུང་སྟེན་པར་བཤད། སྒྲུང་ཆོགས་མ་ནི་ཙུམ་པ་ནས། མགྱིན་པར་འབྱུང་

བས་ཡོན་ཏན་སྟེར། །དེ་དང་ཆང་ནི་བདུང་བར་བྱ། །བཙུང་གིས་ལེན་ཀྱང་ཁྱད་
 བར་དུ། །ཡང་དང་ཡང་དུ་ངལ་སོ་ཞིང་། །སོ་ཅི་དག་ཀྱང་བཟའ་བར་བྱ། །ཚིག་
 བེ་སྟན་པར་སྒྲུ་བར་བྱ། །འབད་པས་རིགས་ཀྱི་སྒྲུ་ནི་བཟོད། །དུས་ཤེས་པ་ཡི་
 མཁས་པས་ནི། །སྤྲོ་ཚོགས་གོས་ནི་བགོ་བར་བྱ། །བདུ་འི་དྲི་ཅན་བདུ་ཅན། །དུང་
 མ་མར་གྱི་དྲི་ཡིས་བརྟག། །སྤང་ཆེན་མ་ནི་རུལ་དྲིས་སོ། །འོ་མའི་དྲི་ཡིས་སྤྲོ་
 ཚོགས་བརྟག། །རྒྱ་མ་བཅོར་བར་བྱ་བ་དང་། །མཁས་པས་མང་དུ་ཚུམ་པ་ན། །
 མགྱིན་པར་འབྱུང་ཅིང་མ་མཚུ་མུང་། །དེ་ལྟར་ལས་རྒྱམས་བྱས་ནས་ནི། །དེ་ནས་
 སྤྱད་དགར་རྒྱམས་ཀྱིས། །རོལ་བྱེད་མ་རྒྱམས་མགྲུ་བར་བྱ། །འདོད་ཆགས་ཁྱད་
 བར་སྦྱར་བ་ཡིས། །འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱུལ་སྦྱེ་མི་འགྱུར། །འདོད་ལྡན་གང་ཟག་
 རྒྱམས་ཀྱིས་ནི། །སེར་སྤྲོ་ཞེ་སྤང་སྤང་བར་བྱ། །དུལ་ཞིང་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་། །རོལ་
 བྱེད་མ་ཡི་ཅེ་ཟླ་རྒྱམས། །འབད་དེ་ཀྱན་དུ་གསང་བར་བྱ། །འཇམ་པས་འདུལ་ཏེ་
 དྲག་པོས་མིན། །སྒྲོ་བ་དཔོན་གྱུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་
 རྒྱས་པ་ལས། །བསྟུས་ཏེ་གཟུགས་བཟང་བདག་གིས་ནི། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སྟོང་
 པོར་བསྟུས། །འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས་མདོར་བསྟུས་པ་སྒྲོ་བ་དཔོན་གཟུགས་བཟང་གིས་
 མཛད་པ་ཚོགས་སོ།།

Fisting

What is “fisting”?

Everyone (well, almost everyone) knows what fingering is. Whether in the vagina or anus, it's tremendously enjoyable to stroke someone inside. (Fingers up a man's anus, if aimed properly, will tickle his prostate gland, which feels AMAZINGLY good... just a little tip!). People are generally comfortable with the idea of fingering with more than one finger.

Yes, it's anatomically possible, and yes, it CAN be EXTREMELY pleasurable. For those who are into massive penetration, nothing is a bigger turn-on. No experience is necessary - for either of you; but for vaginal fisting, if your gal pal is a little roomy, or has given birth in the past, you'll have an easier time. In any case, you need to start off slow and work your way up ... pun intended!

Fisting is one of the most intimate and complete ways to touch another human being and it is something that has to be worked up to slowly and gently. Not everyone is able or willing to accept fisting ... respect that fact and NEVER force participation. In addition, the anus is designed as a one-way system (out) and many members of the medical community argue that any kind of excessive activity that over-stretches the anus can/will result in damage to the area ... so, be informed and BE CAREFUL!

Trust and communication between partners is essential—and tons of lube helps a lot, too. Respect your partner's limits and pain threshold.

First of all, cut and file all your nails until every finger is as smooth as it could possibly be. Your fingers will be in some very delicate places — places that may not have pain receptors. You want to make sure you minimize all chance of causing damage.

At this point, your partner may or may not want you to make gentle pumping movements with your hand inside her/him, or stimulate her clit/penis etc. Fisting can produce extremely intense sensations, so ask her/him what feels good. !

Now the real fun begins... explore, entice, pleasure your partner's vagina or bottom ... if you've done it right, they should be in

heaven!!

HIV/AIDS ཉིབ་དང་ཨེཌས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་བཤད་པ།

HIV/AIDS དང་འབྲེལ་བའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་བོད་པའི་སྤྱི་
ཚོགས་ནང་དོ་སྤྱོད་དང་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེར་ཡོང་བའི་ཕྱིར་གྲུས་པས་ནད་གཞི་
འདིའི་སྐོར་མདོར་ཅོམ་གསལ་དུ་བཞག་ཡོད་པས་ཆང་མས་ཐུགས་གནང་ཆེན་
པོའི་ངང་གྲོག་པ་ཅོམ་དུ་མ་ཟད་དེ་འབྲེལ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྣམས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་
བྱུང་སྤྱོད་གང་ཐུབ་གནང་དགོས་པའི་རེ་བསྐྱུལ་ཞུ། སྤྱི་ཚོགས་ནང་ *HIV/AIDS*
གཉིས་ནད་གཞི་གཅིག་ལ་དོས་འཛིན་གནང་སྟེ་འདུག་པས་ནོར་བ་མིན་ནམ་
སྟེ། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ *HIV* ནི་ *AIDS* ནད་གཞིའི་སྤྱོད་ཀྱི་གནས་སྐབས་
ཅོམ་ཡིན་ལ། དེ་རྗེ་ཆབས་སུ་འགྱུར་བ་ལས་ *AIDS* ཞེས་པའི་ནད་དུ་འགྱུར།

A - Acquired

H - Human

I - Immune

I - Immunodeficiency

D - Deficiency

V - Virus

S - Syndrome

AIDS ཨེཌས་ཞེས་པ་ནི་ནད་རིགས་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་པའི་གིན་ཏུ་ཕྱ་བའི་རྩ་
སྐབས་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱི་ཉམས་པར་བྱེད་པའི་ནད་ཞིག་ལ་ཟེར།

HIV ཉིབ་ཞེས་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་བྱེད་པའི་གིན་ཏུ་ཕྱ་
བའི་ཙུ་བས་རྒྱམས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་པ་ལ་རྒྱེན་བྱེད་པའི་ནད་འབྲུ་ཕྱ་མོ་ལ་
བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་ནད་ཞིག་ལ་ཟེར། ནད་ཡམས་ཁྲབ་པ་ལམ་སྟེལ་བ་ལ་
རྒྱེན་བྱེད་པའི་ནད་འབྲུ་དེ་རྒྱམས་ཀྱིས་ལྷས་ཀྱི་ཚོམ་གཞི་བྱེད་པའི་ཙུ་བས་
CD4 cells ལ་ཕྱས་སྟོན་བྱེད་པའི་དབང་གིས་ནད་རིགས་སྔོན་འགོག་གི་གིན་ཏུ་
ཕྱ་བའི་ཙུ་བས་རྒྱམས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་གིང་། དེ་ལས་ཕྱ་སྤིན་ཀྱི་རྒྱེན་བྱེད་
པའི་ནད་རིགས་དང་། ནད་ཡམས་ཀྱི་རིགས་དང་། ཀན་སར་སོགས་བྱུང་བའི་
དབང་གིས་ནད་རྒྱམས་རིམ་པས་འགོག་མི་བྱུང་བར་འགྱུར། ནད་གཞི་འདི་ཉིད་
ཡུན་རིང་གི་བར་དུ་སྒྲན་བཅོས་མི་བྱེད་བར་ལྷས་པ་ལས་ཨེཾས་ཞེས་པའི་ནད་
གཞིར་འགྱུར་ཞིང་། ཨེཾས་ལ་འགྱུར་ཆེ་འཆི་ངེས་པ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་ AIDS ཀྱི་ནད་གཞི་འདི་ཉིད་འཛམ་གྱི་གླིང་དུ་
ཐོག་མར་ངོ་འཕྲོད་པ་བྱུང་། རྒྱབས་དེ་དུས་ནད་པ་ལལ་ཆེར་ནི་ Homosexuals
རིགས་མཐུན་འབྲིག་སྟོན་དང་ Drugs Addict རྒྱུན་གཏན་གྱི་ཙུ་ནད་བཟེ་སྒྲན་
གཏོང་མཁན་དང་ People with Hemophilia རྒྱག་གཤེར་གྱི་ནད་ཀྱིས་རྒྱེན་
པའི་གང་ཟག་རྒྱམས་ཡིན། ལོ་བཞིའི་རྗེས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༥ ལོར་ནད་གཞི་
འདིའི་བྱུང་རྒྱུན་གྱི་ནད་འབྲུ་ཕྱ་བ་རྒྱམས་ངོས་འཛིན་བྱུང་བས་མིང་ཡང་

བཏགས། གྱི་ལོ་ ༡༩༥༤ ལོར་ནད་གཞི་འདི་ལ་སྤྲར་ HIV ཞེས་པའི་མིང་
ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་བཏགས་པ་ཡིན་ནོ།།

ཉིབ་དང་ཨེཌས་ HIV/AIDS ལ་ནད་རྟགས་གང་ཡོད་དམ་ཞེན།

སྤྱིར་ནད་གཞི་དེའི་ནད་རྟགས་ཤེས་པ་རྒྱ་ཅང་ཁག་པོ་ཡིན། གང་ཡིན་ཟེར་ན།
ནད་གཞི་དེ་ཡོད་པའི་མི་ལལ་ཆེ་བའི་གྱི་རྒྱལ་ནས་བལྟས་ན་བདེ་ཐང་ཡིན་པ་མ་
ཟད། རང་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ནད་གཞི་དེ་ཕོག་ཡོད་མེད་ཤེས་རྟགས་དཀའ་བ་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ནད་རྟགས་འདི་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་སྟེ།

༡ ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐམ་དུ་བྱགས་ཆེ་རུ་འགོ་བ།

༢ རོག་པ་བྱགས་ཆེན་བཤལ་བ།

༣ གཟུགས་པོའི་རྒྱུ་སྟོབས་སྒྱི་རུ་འགོ་བ།

༤ གཟུགས་པོའི་བགས་པ་གང་སར་ནག་ཐིག་ཆགས་པ།

༥ ཆ་བ་རྒྱས་པ།

༦ སྒྲོ་སྐམ་པོ་རྒྱག་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྲང་རྒྱལ་ཡོད་ཀྱང་། གོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་
དེ་དག་ནད་གཞི་གཞན་ལ་འང་ཡོད་གི་ཡོད་པས་རབ་བྱུང་ན་སྐབས་འབྲལ་སྒྲན་
ཁང་དུ་ཕྱིན་ནས་ནད་དེ་ཡིན་མིན་བརྟག་དབྱེད་གསལ་པོ་བྱ་རྒྱུ་དགོས་གལ་ཤིན་
ཏུ་ཆེ་བ་ཡིན།

རྗེ་ལྷ་ར་ HIV/AIDS འགོས་པ་ཡིན་ནམ་ཞེན།

HIV ཞེས་པ་ནི་རིམ་ས་ནད་ཞིག་དང་། དེ་ཡང་ཁུ་བ་བརྗེ་ལེན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་
སུ་འབྱུང་བའི་ནད་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་།

༡ ཁུ་བ་བརྗེ་ལེན་ཀྱི་སྐབས་སུ་འགོས་པ།

༢ འཁྲིག་པ་སྟོད་པའི་སྐབས་སུ་འགོས་པ།

༣ ཐིག་ལེ་དང་མཚན་མ་ནས་དོན་པའི་རྩལ་ཚུན་ནས་འགོས་པ།

༤ ཉིབ་ནད་ཀྱིས་ཟེན་པའི་སྐྱམ་མའི་རྒྱུད་ནས་བྱ་སྤྱག་ལ་འགོས་པ་བཅས།

HIV/AIDS མི་འགོ་བའི་བྱ་སྟོད་གང་ཡིན་ནམ་ཞེན།

Centers for Disease Control and Prevention(CDC)U.S.A གཞིར་བཟུང་།

༡ འོ་བྱེད་པ་ལས་མི་འགོ།

༢ འབྱུང་པ་ལས་མི་འགོ།

༣ མིག་ཚུ། ཁ་ཚུ། རྩལ་ཚུ་སོགས་ལས་མི་འགོ།

༤ དུག་སྐྱང་གིས་སོ་གདབ་པ་ལས་མི་འགོ།

༥ གོས་བརྗེ་ལེན་བྱེད་པ་ལས་མི་འགོ།

༦ ནད་པའི་ལྷན་དུ་རྒྱལ་རྒྱུབ་པ་ལས་མི་འགོ།

༧ ནད་པའི་ལྷན་དུ་ཟས་ཟ་བ་ལས་མི་འགོ།

༤ ནད་པས་བཟོས་པའི་ཟས་ཟ་བ་ལས་མི་འགོ་བ་ཡིན་ནོ།

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) U.S.A. གཞིར་
བཟུང་ Sexually Transmitted Disease (STDs) ཆགས་པའི་འགོས་ནད་ཡོད་
པའི་གང་ཟག་ནུམས་ལ་གཞན་ལས་ལྷ་བ་ལྷ་འགྱུར་གྱིས་ HIV འགོས་སྒྲིབ་
བཤད། ཆགས་པའི་འགོས་ནད་ཀྱི་ཉགས་མཚན་ལ་མཚན་མར་མ་དང་ནག་དོན་
པ་མ་བཅད་ཨོ་ཡང་ཐོག་བ་ཡིན་པས་རྒྱན་གཏན་ནས་རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ཆགས་པ་ལ་
འཇུག་དགོས། དེ་ཡང་། རང་གི་རྒྱུང་མ་མ་གཏོགས་བྱུང་མེད་གཞན་དང་འབྲིག་
བ་སྦྱོད་པ་ལ་འཛེམ་དགོས་པ་དང་། ཏུས་ཉག་ཏུ་གྱིག་ཤུབས་ Condoms བེད་
སྦྱོད་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྒྲན་ཁང་ནང་ཁབ་དང་ཐྲག་བརྗེ་ལེན་གྱི་སྐབས་སུ་དོ་
སྒྲུང་དགོས་པ་གིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་དེ་བཞིན་སུ་གས་འཇགས་ལུ །

*The more condoms you use, the longer you live. The
 longer you live, the more sex you have. The more sex
 you have, the more condoms you use!*

Condom is better than Regret!

Always play safe; Use Condom!

FACTS ABOUT HIV/AIDS**What is the difference between HIV and AIDS?**

HIV – the human immunodeficiency virus – is the virus that causes the syndrome known as AIDS, or acquired immunodeficiency syndrome. HIV can weaken the immune system to a point where the body is likely to develop opportunistic infections (OIs), which are illnesses that a healthy immune system would normally fight off. The U.S. Centres for Disease Control and Prevention (CDC) says that an HIV infected person develops AIDS when he or she has either developed one of the many OIs that are typically seen in people with AIDS or experienced a major drop in T cells or CD4 count. Healthy people have between 500 and 1,500 CD4 cells in a millilitre of blood. When a person with HIV has fewer than 200 T cells (CD4 count), that means that he or she has progressed to AIDS.

What are the signs of HIV, the virus that causes AIDS?

According to the U.S. Centres for Disease Control and Prevention (CDC), on average a person infected with HIV will develop AIDS within 10 years. This figure varies greatly depending on various factors such as a person's general health. In other words, a person can often go years without any noticeable symptoms. Yes the virus can still be spread to a partner during this time.

If you think you are at risk or are worried, talk with a doctor about getting tested for HIV.

How does HIV testing work?

HIV tests detect the antibodies that the body produces to fight HIV once infection has occurred. A positive test result means that HIV antibodies are present in the blood. In other words, a person is infected with HIV and can infect others. A negative result means that no HIV antibodies were found in the blood at the time it was drawn. It ordinarily takes three to six months (the window period) for people infected with HIV to develop enough antibodies for HIV to be accurately detected. This may mean that you need to be tested again if you may have been infected during this period.

འདོད་པའི་རྒྱ་ཅལ་དཔེ་རིམ་གྱི་རྒྱ་ལ་དུ་བཀོད་པ།

འཁྲིག་པའི་དུས་སུ་པོ་མོ་གཉིས་ཀའི་དོགས་པའི་སྤང་དང་བརྟུ་བག་དང་ངོ་ཚའི་
རྒྱ་ལ་མ་ལུ་ས་སྤངས་པར་བྱ་བ་མ་ཟད་སྟེ་ངོག་གནས་ལ་གཙང་བཙོག་དང་
བཟང་ངན་མི་བྱེད་ནས་གོས་མེད་གཙེར་བུ་འི་གཟུགས་སུ་བྱ་ནས་ཆགས་པའི་
གཏམ་དང་བྲང་དང་ངོ་སྤྲད་གཏད་ནས་འཁྱུད་དེ་འོ་བྱེད་ཅིང་སོ་སོཅན་གདབ་ཞིང་
རྒྱན་རིང་གི་བར་འཁྲིག་པའི་སྟོན་འགོ་ལ་རོལ་བྱས་ཏེ། ཤིན་ཏུ་ཕྱོས་པའི་རྣམ་
འགྱུར་གྱིས་ཡན་ཚུན་བལྟ་ཞིང་རྟ་ག་དང་ལི་རྒྱ་མཉེད་ཅིང་གཟིར་བར་བྱ། མཐར་
གཉིས་ཀ་ཆགས་པའི་མེ་ཅེ་རབ་ཏུ་འབར་བའམ་ཆགས་པའི་སྟིང་འདར་ཞིང་
དམར་ཞིང་བག་ཆ་བྲལ་བའི་གདོང་བལྟས་ཏེ་ལི་རྒྱ་རྟ་གའི་བྲ་ག་དག་ལ་བསྐྱབ་
བྱེད་ནས་ཆགས་པའི་བདེ་བ་མཐར་བུག་ཕྱིང་བར་བྱའོ།།

དེ་ཡང་དགོ་ཚུལ་གྱིས།

སྟིང་རྒྱུད་རྒྱུད་པོས་ཁ་ཟས་ཟ་བ་བཞིན། །རྟན་པའི་མལ་དུ་སྒྲུ་མེད་དལ་བུཡིས།།

བསྐྱབ་ཅིང་བྲ་བ་འབྱེན་པ་ཙམ་ཞིག་གིས། །ཆགས་པའི་དགའ་སྟོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་མ་ཡིན།།

དེ་བྱིར་ཆགས་ལུན་སྟེས་བུ་པོ་མོ་ལ། །བར་མ་འོ་མ་སྤྲང་ཅིའི་ངོ་བཞིན་དུ།།

མི་འདྲ་སྒྲ་ཚོགས་བདེ་བའི་ངོ་སྟོན་པའི། །འདོད་པའི་རྒྱ་ཅལ་དུག་ཅུང་གེས་པར་བྱ།།

ཅིས་ཀྱང་སྟེས་བུའི་བསམ་པ་ཕྱོས་བྱེད་པའི། །ཆགས་པའི་རྣམ་འགྱུར་དག་ལ་རབ་བྱང་ཞིང་།།

དགའ་བའི་སྐབས་སུ་པ་ལོ་མོངས་རྒྱས་པ། །དེ་འདྲ་དེ་ལ་བྱུང་མེད་མཚན་ཅིས་བྱ།
 འཕྱུང་དང་འོ་བྱེད་སེམས་མོ་སོ་ཡིས་གདབ། །བསྟན་ཅིང་སིད་སྟོགས་འཕྲིག་སྟངས་སྟེས་པའི་ལས།
 བརྒྱད་པོ་རེ་རེ་དག་ལ་བརྒྱད་བྱེས་པ། །འདོད་པའི་སྒྲུ་ཅུ་ལ་བྱུག་ཅུ་ཅུ་བཞེ་ཡིན།
 འཛིབ་ཅིང་ཐལ་མོ་བརྟེན་དང་ལྟེ་ཡིས་ཉུག་ །རོ་མཚར་ལས་བྱེད་སྤྲུལ་མེ་མུན་སོགས།
 གིན་ཏུ་ཆགས་པ་ཆེ་བའི་པོ་མོ་ལ། །མ་རེས་སྟོད་པ་གངས་ལས་འདས་པར་བཤད། །ཞེས་
 གསུངས་སོ།

འཕྲིག་སྟོད་ཚུལ་བཤད་པ།

དེ་ཡང་དགོ་ཚུས་ཀྱིས།
 བྱུང་མེད་འོག་ཏུ་བཞག་ནས་སྟེང་ནས་སྟོད། །སྟེས་པའི་སྟེང་དུ་བྱུང་མེད་ཞོན་ཅིང་སྟོད།
 དེ་བཞིན་གཉིས་ཀ་རྩུང་དུ་ཉལ་ཏེ་སྟོད། །སྐབས་འགར་རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སྟོད་པར་བྱ།
 ཅོག་ཕར་སྟོད་ནས་སྟོད་ཅིང་ལངས་ནས་སྟོད། །གཉིས་ཀ་མགོ་མཐུག་བསྟོག་ཏེ་བསྟོལ་ནས་སྟོད།
 དེ་བཞིན་དར་ཀྱི་ཐག་པའི་དྲུ་བ་ཡིས། །བྱུང་མེད་མཁའ་ལ་འཕྱང་སྟེ་སྟོད་པར་བྱ།
 ཅུ་པའི་འཕྲིག་ཐབས་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་ལས། །གསང་བའི་ཁྱིམ་ན་ཅི་འདོད་སྟེལ་བ་སྟེ།
 ཅུ་རུས་ཤི་སོགས་ཆད་པའི་ཉེན་ཅན་རྣམས། །སྤངས་འདྲིས་མེད་པར་གྲོ་བུར་སྦྲར་མི་བྱ། །
 ཞེས་གསུངས།
 མི་པམ་གྱིས་ཀྱང་།

ཉལ་ནས་སྟོར་བ་མི་ཡི་ཚུལ། །དེ་ལ་སྟེང་འོག་གཉིས་སུ་དབྱེ།

ཟུར་དུ་སྒྲོར་བ་བྱེ་ཏེ་། །གཡས་དང་གཡོན་པས་རྒྱུ་པ་གཉིས།།

ཙོག་ཤར་སྒྲོར་བ་ལྷ་ཡི་སྒྲེ། །རྒྱུ་པ་ནས་དུང་འགྲེའི་སྒྲོར་བ་ཡིན།།

ལངས་ཏེ་སྒྲོར་བ་ཁྲོ་བའི་རྩལ། །དེ་ལ་འདེགས་དང་མཉམ་པ་གཉིས།།

སྒྲོར་བའི་རྩལ་བ་འདི་བརྒྱད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ།།

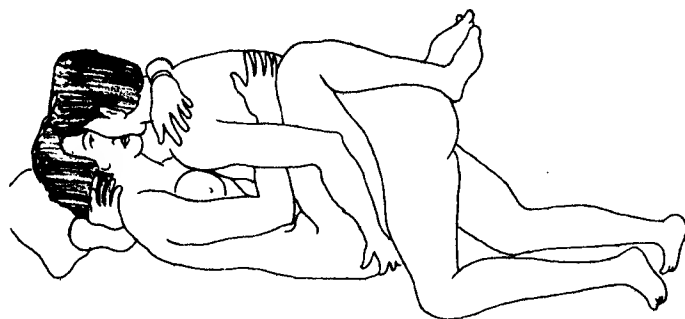
༡ རུང་མེད་འོག་ཏུ་བཞག་ནས་སྒྲེང་ནས་སྒྲོད་རྩལ་བཤད་པ།

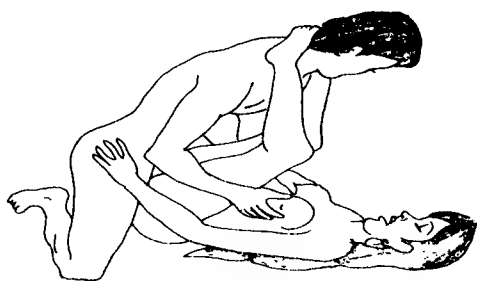
རུང་མེད་གན་རྩལ་བརྒྱ་གཉིས་ཡན་རྩལ་གདངས། །འཕོང་ལ་འབོལ་བརྩལ་ལྷ་ག་འབྱར་བར་བྱ།།

གཉིས་ཀ་ཁ་སྒྲུར་འཕྱུད་ཅིང་བསྒྲོད་བྱེད་པ། །འདི་ནི་སྒྲུ་བའི་འཕྱུག་པ་བྱ་བ་སྒྲེ།།

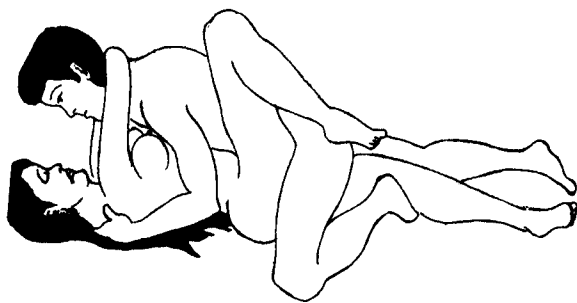
ཕལ་མོ་ཆེར་ན་འཛིག་རྟེན་ཀྱང་ཏུ་སྒྲོད། །སྒྲོར་བ་ཟེན་པའི་འོག་ཏུ་ཡུང་ཅམ་ལ།།

རུང་མེད་སྒྲོད་ལྷགས་དེ་ག་ཉིད་ཏུ་བཞག །མངལ་ཆགས་པ་ལ་གིན་ཏུ་ཕན་པར་གྲགས།།





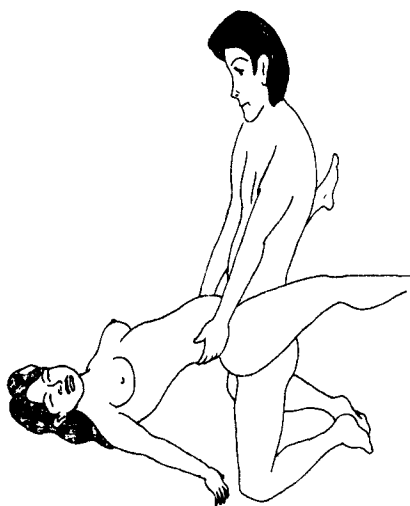
དཔེ་རིས། ༢



དཔེ་རིས། ༣



དཔེ་རིས། ༧



དཔེ་རིས། ༥

༡ སྦྱེས་པའི་སྤྱིང་དུ་བྱུང་མེད་ཞོན་ཅིང་སྦྱོད་ཚུལ་བཤད་པ།

སྦྱེས་པ་གན་རྒྱལ་བསྐྱེད་བཤད་རྒྱུ་དང་། བྱུང་མེད་སྤྱིང་ནས་མདུན་རྒྱལ་བསྐྱེད་ནས་ཞོན།

ཡིད་ལྷན་གའི་ནང་དུ་བཅུག་བྱས་ཏེ། སྦྱེས་པའི་ལག་གཉིས་མོ་ཡོ་སྦྱོད་པ་ནས།

བརྒྱུད་སྤྱིང་དུ་འདོགས་ཤིང་བྱུང་མེད་ཞོན། ལལ་ཆེར་བྱུང་མེད་འཕོང་མགོ་གཡོམ་ཏེ་སྦྱོད།

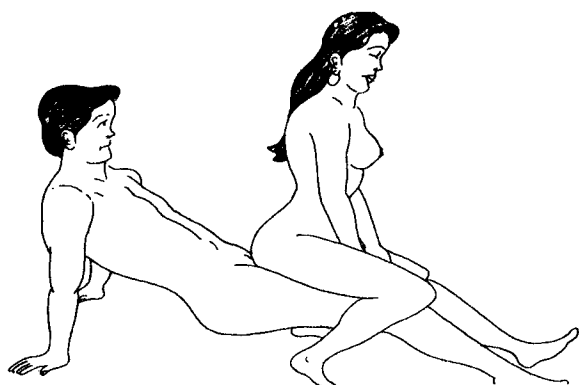
འདོན་འཇུག་བྱ་བ་བྱུང་མེད་ཉིད་ཀྱིས་བྱ། ཤམ་ཆེར་འདོམ་པའི་བསྦྱོད་པ་བདེ་བ་ཉིད།

སྦྱེས་པ་སྦྱོབས་རྒྱུ་དང་ལུ་དང་རྒྱགས་པ་དང་། བྱུང་མེད་ལྷན་པར་ཆགས་པ་ཆེན་མས་ཀྱིས།

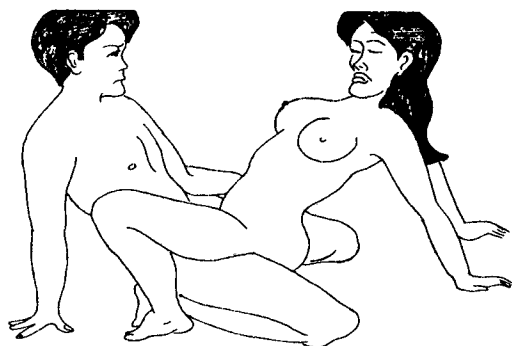
སྦྱེས་པའི་སྤྱིང་ནས་ཞོན་ཏེ་སྦྱོད་པར་གྲགས།



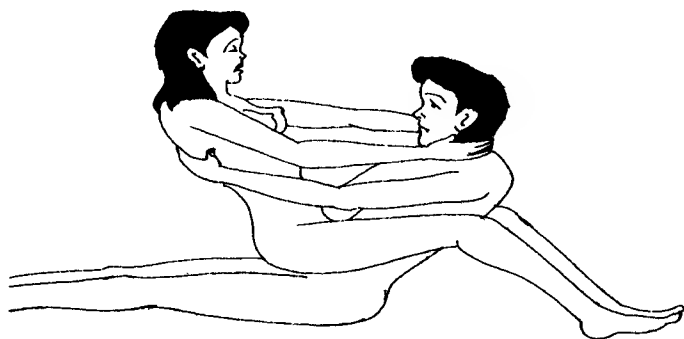
དཔེ་རིམ། ༤ Women on top



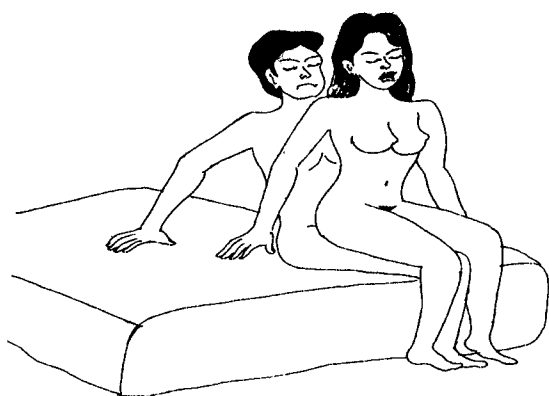
དཔེ་རིས། 2)



དཔེ་རིས། 3



དབེ་རིས། ༩

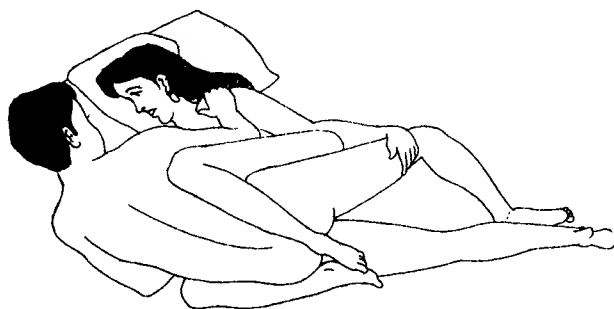


དབེ་རིས། ༡༠

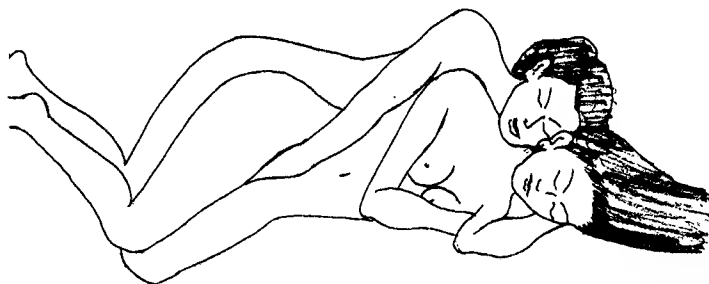
༡ བོ་མོ་གཉིས་ཀ་ཟུར་དུ་ཉལ་ཏེ་སྒྲོན་རྩལ་བཤད་པ།

བྱད་མེད་ཟུར་ཉལ་འཕོང་མགོ་མདུན་དུ་ལྷལ། སྦྱིས་པ་མདུན་ཟུར་ཉལ་ཏེ་རྩ་གར་སྒྲོན།

འཁྲིག་ཐབས་དེ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་སུ། །ལག་པས་ནུམ་མཉེ་ཅིང་འོ་བྱེད་འཁྱུང་།



དཔེ་རིས། ༡༡ Side ways front entry



དཔེ་རིས། ༡༢ Spooning

༤ རྒྱུ་ཀྱི་ཕྱོགས་ནས་སྤྱོད་ཚུལ་བཤད་པ།

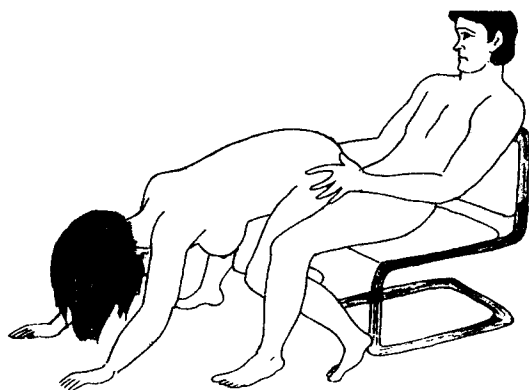
བྱད་མེད་རྒྱུ་བསྟན་སྒྲིལ་པའི་པར་དུ་སྒྲུངས། །མཚང་ར་ཕྱི་ལ་བརྒྱུངས་ཏེ་འཕོང་ནས་སྤྱད། །
 སྒྲིལ་པའི་ལག་གཅིག་བྱ་མོའི་ནུ་མ་ལ། །འཛོན་ཅིང་གཅིག་གིས་རྩ་གའི་ཟུར་ནས་བཅོར། །
 རན་པར་བསྟམ་ཅིང་དལ་བྱས་འབྱུང་འཇུག་བྱ། །སྒྲུབས་སུ་བྱད་མེད་ལག་པ་ཕྱིག་པར་བཀའ། །
 འཕྲིག་ཐབས་དེ་ལ་བྱ་བ་བྱེད་བཞིན་དུ། །རྩ་གའི་སྤྱོད་ཟུར་གཤེལ་མཇུག་པ་མོས་མཉེད། །
 དེ་བཞིན་པན་ཚུན་འགྲམ་འོག་བརྒྱ་ཅ་སོགས། །དལ་བྱས་འབྱུར་ན་བདེ་བ་དཔག་མེད་བསྐྱེད། །
 རྒྱུ་ནས་བསྐྱོད་པའི་འཕྲིག་ཐབས་འདི་དག་ནི། །སྒྲུམ་མར་འབྱུར་ལ་གིན་ཏུ་ཡན་པར་གྲགས། །



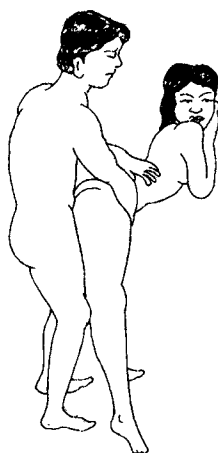
དཔེ་རིས། ༡༩ Doggy style



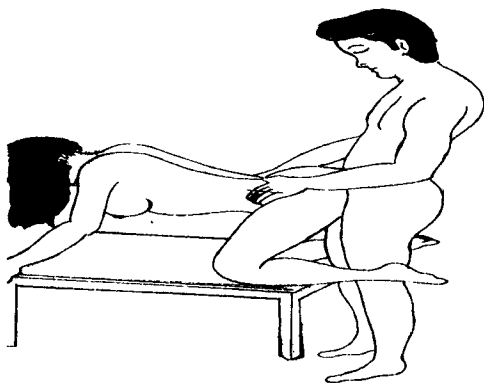
དཔེ་རིས། ༡༤



དཔེ་རིས། ༡༥



དཔེ་རིམ། ༡༤



དཔེ་རིམ། ༡༥

༥ ཙུག་ཕུར་སྟོད་ནས་སྟོད་རྩལ་བཞད་པ།

ཕུར་མེད་ཙུག་ཕུར་འཕོང་མགོ་ཁྲིའུ་བཞག། རྒྱུ་བ་གཉིས་པོ་ས་ལ་ཕབ་ཏེ་བགྲང་།

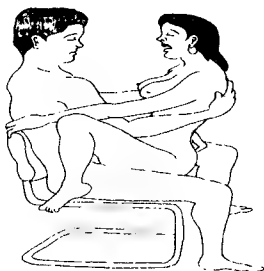
མོ་ཡི་རྩེ་མཐོང་མཐོ་བར་གཟེངས་བསྟོད་པའི། མཐུན་ནས་སྒྲེས་ཕུ་ཙུག་ཕུར་ཕྱད་ཏེ་བསྟོད་།

འདི་ལ་འདོན་འཇུག་བྱ་བ་སྒྲེས་པས་བྱེད། མཚོག་ཏུ་བདེ་བའི་ལོངས་སྟོད་སྒྲིན་པར་གྲགས།

འདི་དང་འདྲ་བའི་སྟོར་ཐབས་གཞན་དག་གྱང་། སྒྲུམ་པ་འགོག་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན་བར་གྲགས།



དཔེ་རིས། ༡༥ Both sitting



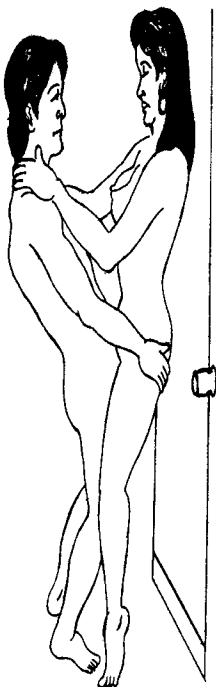
དཔེ་རིས། ༡༦

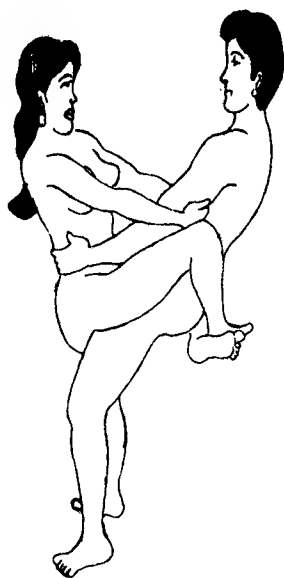
༤ ལངས་ནས་སྦྱོད་ཚུལ་བཤད་པ།

གཉིས་ཀ་ལངས་ནས་ཕོ་མོའི་མཚན་མ་སྤྲད། །མདུན་རྒྱབ་ཕྱོགས་སུ་ཕན་ཚུན་འགོ་ཁྲིད་སྦྱོད།།

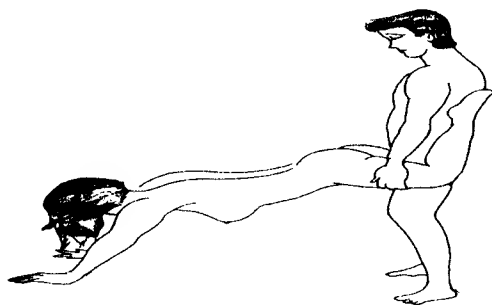
སྐབས་འགར་བྱད་མེད་རྒྱབ་ལོགས་ཕྱིག་པར་བསྟེལ། །འདི་ནི་ལངས་པའི་འབྲིག་པ་བྱ་བར་གྲགས།།

སྐབས་སུ་སྟེམ་པའི་རྒྱབ་ལོགས་ཕྱིག་པར་བསྟེལ། །བྱད་མེད་ཚངས་ར་དལ་བུས་བསྦྱོད་པར་བྱ།།

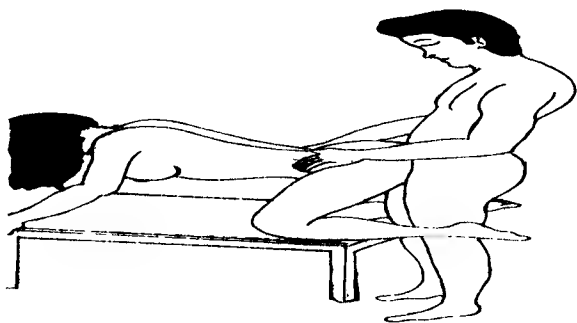




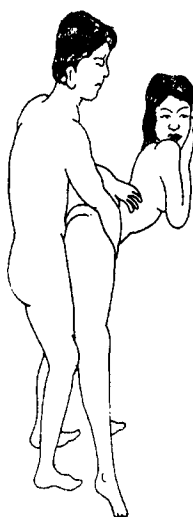
དཔེ་རིས། ༩༡



དཔེ་རིས། ༩༢

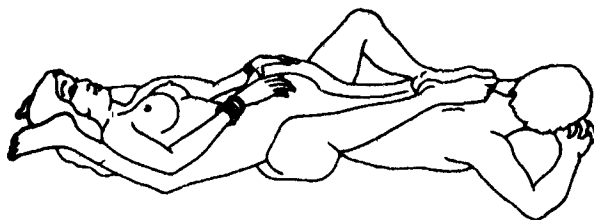


དཔེ་རིམ། ༡༣



དཔེ་རིམ། ༡༤

ཧ་གཉིས་ཀ་མགོ་མཐུག་བསྐྱོད་ཏེ་སྒྲོན་རྩལ་བཞད་པ།



དཔེ་རིས། ༢༥

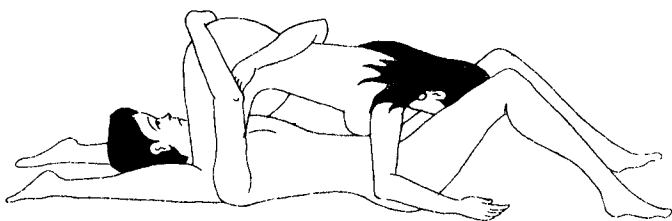
༡ མ་ངེས་པའི་སྒྲོན་རྩལ་བཞད་པ།

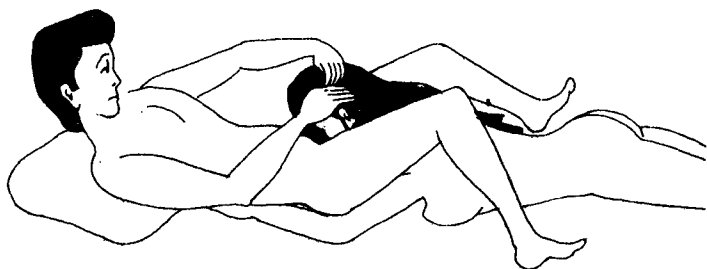
སྒྲེས་པའི་འཕོང་དང་མགོ་ལ་འབོལ་བརྩུག་ནས། མལ་གྱི་མཐའ་ན་གལ་རྒྱལ་ཉིད་དུ་ཉལ།

བྱད་མེད་བསྐྱོག་ཐབས་རྩལ་དུ་སྟེང་ནས་ཞོན། ཅི་སྲིད་བསྐྱོད་དང་འགྲམ་པ་རེག་པའི་བར།

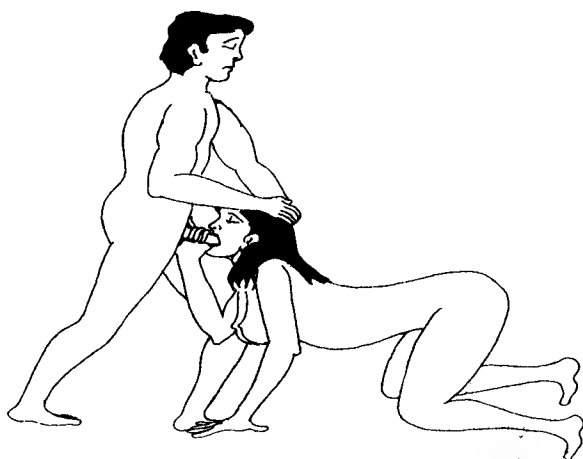
ཇི་ལྟར་གནས་པ་དེ་ལྟར་སྒྲུར་བྱས་ནས། འཛིབ་དང་རོ་འཛིན་བསྐྱོད་པས་ཅིག་ཅར་བྱ།

དྲག་པོའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྟོར་བ་འདི། ལྷ་ཁ་མེ་བྱུན་ Oral Sex ཅས་བྱ་བར་བརྟེན།

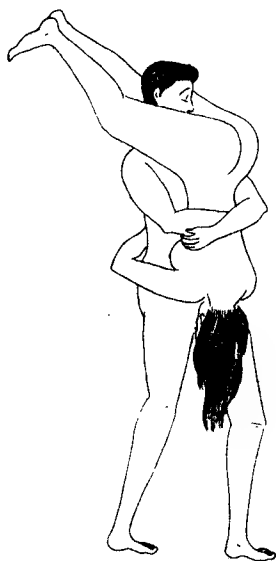




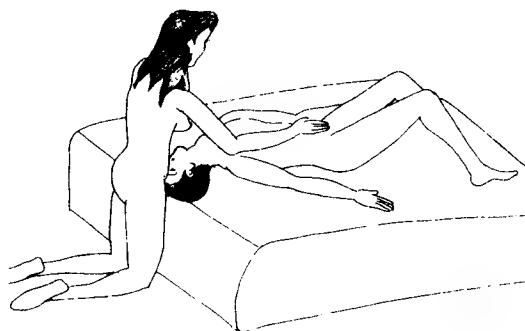
དཔེ་རིམ། ༡༧



དཔེ་རིམ། ༡༩



དཔེ་རིས། ༡༩



དཔེ་རིས། ༢༠

དེ་ཡང་དགོ་ཚུགས་ཀྱིས།

འོན་ཀྱང་ཕོ་མོའི་རིགས་ལ་མང་ཉུང་མེད།

རྟེན་པར་སྒྲ་ཞིང་གཅིག་གིས་གཅིག་འདོད་ན།

སྤྱད་པ་ལས་ཀྱང་སྤྱད་པ་སྤྲིག་ཆེ་བས།

ཅིས་ཀྱང་འབྲིག་པའི་འོངས་སྤྱོད་བརྟེན་པ་འཐད། །ཞེས་གསུངས་སོ།

About Orgasms

There are two major types of orgasms a women can have ...clitoral and G spot, otherwise known as vaginal orgasms. When masturbating, women usually learn to get themselves off using their clitoris. There is nothing wrong with that, but it leaves the whole world of vaginal orgasms untapped. Many women are unable to climax during intercourse, as they aren't familiar enough with the stimulation to enjoy it to its fullest extent. While you learn to read your partner's body signs, it never hurts to ask a question, especially if you are trying new techniques.

Coitus, commonly known as vaginal sex, can be one of the clumsiest ways to stimulate a woman, if done without thought. While it does provide an atmosphere that can be highly arousing, emotionally satisfying and erotic, the degree of stimulation to the woman's clitoral area is nothing compared to masturbation or cunnilingus. One can incorporate manual stimulation to the clitoris during sex, but this is not very necessary if your woman has had vaginal orgasms in the past, and if you know how to hit the g spot correctly. No one wants to involve geometry into sex, but it is wise to know which positions stimulate the G spot the best. In order to help her achieve a vaginal orgasm, you need to make sure you are "hitting" the G spot with each stroke.

Many men fantasize about the myth of female ejaculation. Well, for starters, its no myth, most women should theoretically be able to have them. The key is g spot stimulation.

གནས་ངེས་ཅན་ལ་ཕྱར་མཉེ་ཡིས་ཆགས་པའི་ནད་དག་ བཙོས་པའི་ཐབས་བཤད་པ།

Acu-massage- གནས་ངེས་ཅན་ལ་ཕྱར་མཉེ་ཞེས་པ་ནི་རྒྱ་ནག་གི་ཁོ་ལ་རྒྱ་གྲི་
ནད་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་རྒྱུད་ {Chi or Qi} རྒྱག་དང་ནད་
ཁོ་ལ་གྱི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་ངེས་ཅན་ལ་མཇུག་མོའི་ཅེ་དང་ལག་མཐིལ་
གྱིས་གནན་པའམ་ཕྱར་མཉེ་བྱེད་པ་དང་། ཤ་རྒྱས་ཕྱར་པའི་རྒྱུ་གྱིས་འག་
རྣམས་གཟའ་སྒྲར་རྒྱ་དུ་ལམ་མཐོ་ཤོས་ནད་རྒྱ་ག་པས་ནད་ཁོ་ལ་གྱི་དབང་པོའི་
བྱེད་ལས་རྣམས་རྒྱ་ནག་ཏན་པོ་པ་མ་ཟད་བཅུ་དུ་ལྟན་གྱི་ཟས་གྱིས་ཤ་རྒྱ་ས་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལྟ་བུའི་ནད་གཞི་རྣམས་གསོ་ཐབས་སམ་སྤྲོན་བཙོས་ཀྱི་ལམ་
ལུགས་ཞིག་ཡིན།

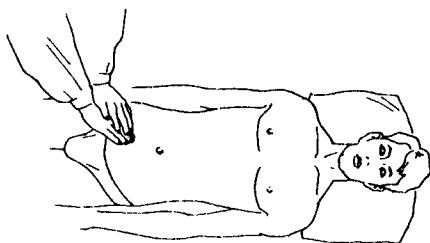
Impotence - ཞེས་པ་ནི་ཕོ་མཆན་ལང་མ་ཐུབ་པའམ་ལང་ཡང་མ་མཁྱེགས་པའི་
ནད་ཞིག་ལ་ཟེར།

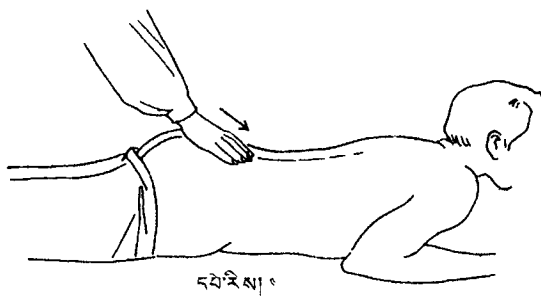
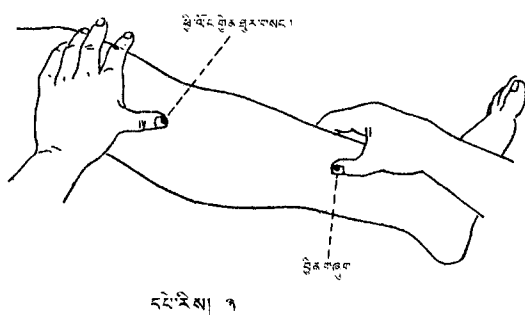
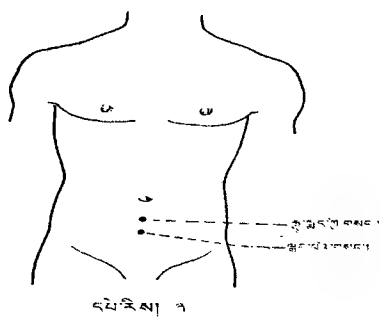
འབྱུང་རྒྱུ་ནི། མཆན་མ་རྣམས་སྤྲོན་འབྱུང་བ་དང་། རྒྱུ་རྒྱགས་ཁོད་མི་སྟོམ་པ་
དང་། དབང་ཅུ་ཉམས་པའི་དབང་གིས་ཁྱོད་ཚོར་མེད་པར་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་
ཁོང་ཁོ་དང་། དངངས་སྒྲག་དང་། གྲོ་བུར་གྱི་འཛིགས་སྒྲུང་དང་། རྒྱ་སྒྲུང་རྒྱུད་

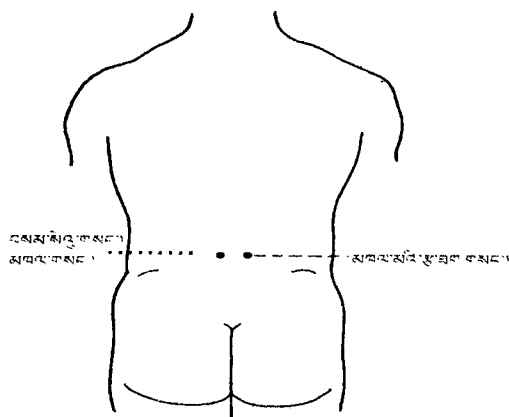
པའི་རྒྱུན་གྱི་ཕོ་མཚན་མ་མཐེགས་པའི་ནད་འདི་འབྱུང་བ་ཡིན།
 ནད་གཞིའི་རྟགས་མཚན་ནི། ཆགས་སྟེང་ཉམས་པ་དང་། ཕོ་མཚན་མ་ལང་པ་དང་།
 མ་མཐེགས་པ་དང་། ཉོབ་སྤང་དང་། སེམས་ནད་དང་། མགོ་ཡོམ་ཡོམ་བྱེད་
 པ་དང་། རྒྱ་སྤྲང་གྱི་སྟོབས་ཉམས་པ་བཅས་ཡིན།

Massage by partner- བསྟན་གྲོགས་གྱིས་སྤར་མཉེ་གཏོང་བ།

- ༡ རྒྱ་སྤྲང་ལག་མཐིལ་གྱིས་སྤར་བ། (དཔེ་རིས། ༡)
- ༢ གནས་ངེས་ཅན་རྒྱ་སྤྲང་གྱི་གསང་དང་ལྗང་པའི་གསང་སྤར་བ། (དཔེ་རིས། ༢)
- ༣ གནས་ངེས་ཅན་ངར་གདོང་རྒྱ་དབྱག་དང་བྱིན་གཞུག་སྤར་བ། (དཔེ་རིས། ༣)
- ༤ ལག་པ་བསྐྱམ་ནས་སྒྲལ་ཚིགས་རྒྱམས་གཞོན་བ། (དཔེ་རིས། ༤)
- ༥ སྒར་ཆ་གཅིག་ཅུ་གྱི་རིང་རྒྱལ་ཚིགས་བརྩུ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་སྒར་
 བཞི་གཞུག་པའི་གནས་སུ་མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་དང་ཚིགས་བརྩུ་བཞི་
 མཁལ་གསང་དང་ཚིགས་བརྩུ་གསུམ་བསམ་སེའུ་གསང་རྒྱམས་གཞོན་པའམ་
 སྤར་བ། (དཔེ་རིས། ༥)



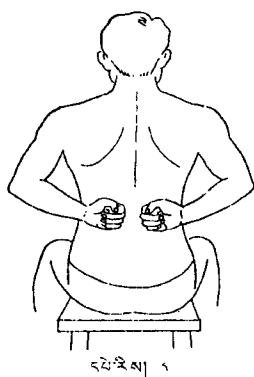
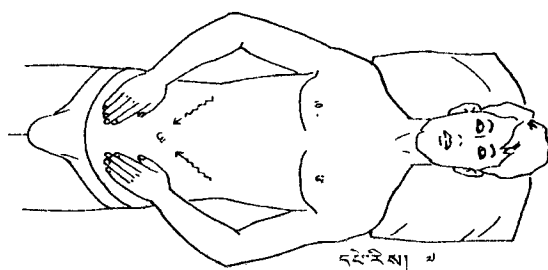
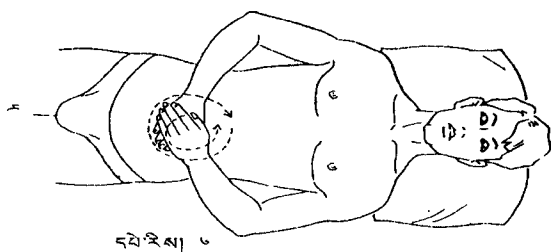


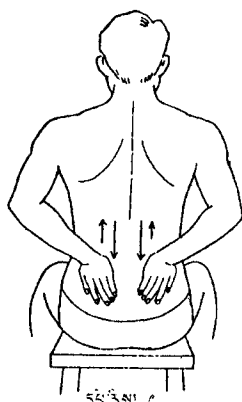


དཔར་རིས། ༥

Self Massage- རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕུར་མཉེ་གཏོང་བ།

- ༡ སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་རྒྱ་སྤྱད་ཕུར་བ། (དཔེ་རིས། ༥)
- ༢ སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་ལྷོ་བའི་ཐད་ལ་བྱིལ་བྱིལ་བྱས་བ། (དཔེ་རིས། ༦)
- ༣ སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་གྱི་རིང་མཁལ་འགྲམ་དང་ཚངས་ཚིགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཕུར་བ།
(དཔེ་རིས། ༧)





Premature Ejaculation - འབྲིག་པའི་བྱ་བ་ཡོངས་སུ་མ་སློན་གོང་གྲོ་བྱར་དུ་ཁུ་
བ་ཤོར་བ་ལ་ཟེར།

འབྱུང་རྒྱུན་ནི། དབང་པོའི་རྩ་ཉམས་པའི་དབང་གིས་དངངས་འཛབ་དང་། ཁོང་
ཁྱོད་དང་། གྲོ་བྱར་གྱི་འཛིགས་སྒྲུང་དང་། གཉིད་མ་ཁུག་པ་དང་། དབང་རྩ་
འབྲུགས་པའི་ནད་དང་། ལུས་སྟོབས་ཉམས་གཏང་དང་། ལུས་སྟོབས་གསོ་བའི་
རྒྱབས་དང་། བག་མེད་གྱི་འབྲིག་སྟོད་སོགས་གྱི་རྒྱུ་གྱི་ནད་གཞི་འདི་འབྱུང་བ་
ཡིན། གསོ་བ་རིག་པའི་སློལ་རྒྱུན་ལྟར་བྱེད་ན་གྲོ་བྱར་དུ་ཁུ་བ་ལྟར་བའི་རྒྱུན་ནི་
མཁལ་མའི་འབྱུར་བའི་མེད་དོད་ཉམས་པའི་དབང་གིས་ཡིན་ཟེར།

ནད་གཞིའི་རྟགས་མཛན་ནི། འབྲིག་པ་སྟོད་མ་ཐག་དུ་ཁུ་བ་ལྟར་བ་དང་། འབྲིག་པ་
སྟོད་པ་ལ་ཤིན་དུ་ཉེ་བའི་རྒྱབས་ཁུ་བ་ཤོར་བ་བཅས་ཡིན།

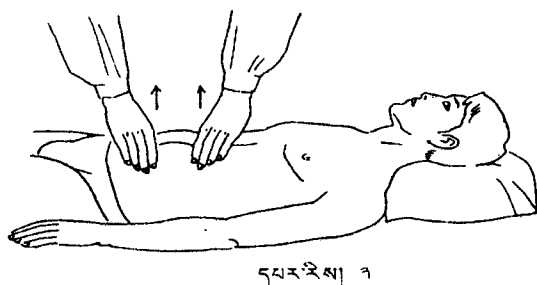
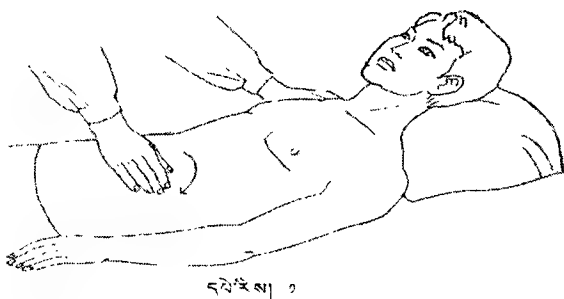
Massage by partner: བསྟེན་གྲོགས་གྱིས་ལུས་མཉེ་བྱེད་པ།

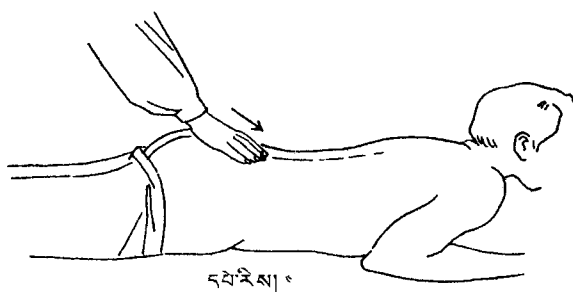
༡ སྐར་ཆ་ལཱི་རིང་རྒྱ་སྤྲད་ཕུར་བ། (དཔེ་རིས། ༡)

༢ སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་གོད་པའི་ཤ་རྒྱས་ཕུར་མཉེ་གཏོང་བ། (དཔེ་རིས། ༢)

༣ སྐར་ཆ་གཉིས་ཙམ་གནས་ངེས་ཅན་རྒྱ་སྤྲད་ཀྱི་གསང་དང་སྤང་པའི་
གསང་ཕུར་བ། (དཔེ་རིས། ༣)

༤ སྐར་ཆ་གསུམ་ཙམ་མཁལ་འགྲམ་དང་ཚངས་ཆོགས་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཕུར་བ།
(དཔེ་རིས། ༤)



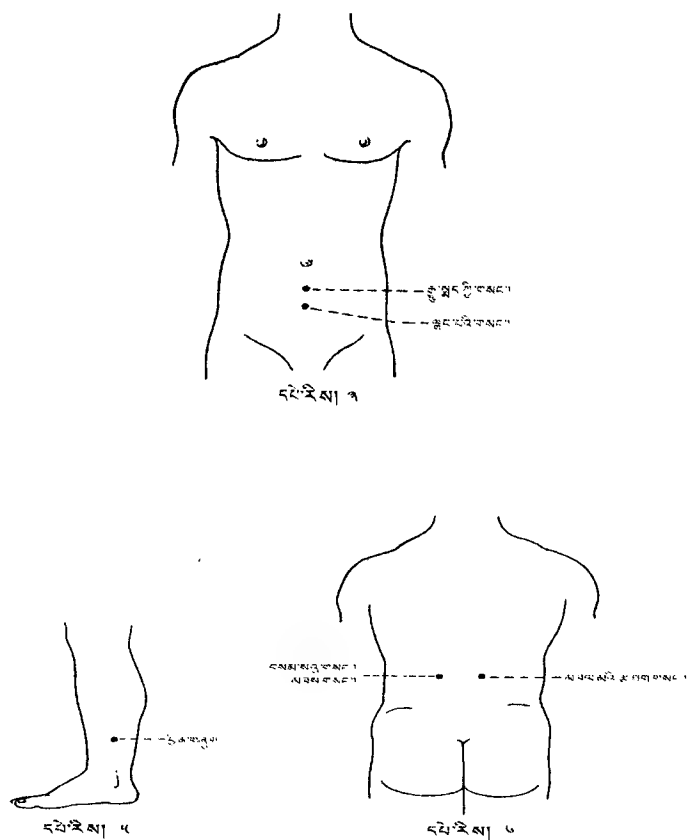


Self Massage: རང་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱར་མཉེ་གཏོང་བ།

༡ གནས་ངེས་ཅན་གྱིན་གཞུག་གཞོན་པའམ་ཕྱར་བ། (དཔེ་རིམ། ༡)

༡ གནས་ངེས་ཅན་རྒྱབ་ཚིགས་བཅུ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་སོར་བཞི་གཞུལ་བའི་གནས་སུ་མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་དང་ཚིགས་བཅུ་བཞི་མཁལ་གསང་དང་ཚིགས་བཅུ་གསུམ་བསམ་སེའུ་གསང་རྒྱམས་གནན་པའམ་ཕྱར་བ། (དཔེ་རིམ། ༢)

༢ དབུགས་འབྱུང་རྩབ་ཀྱི་རྩལ་སྦྱོང་བ། དང་པོ་དབུགས་རྩབ་པའི་ཆེ་རིམ་བཞིན་རྒྱུག་རྒྱགས་ཕྱར་བ་དང་། གོ་མཚན་དང་བཤང་ལམ་ཕྱར་བ་དང་། དབུགས་ཕྱིར་འབྱིན་པའི་ཆེ་ལྗོད་ལྗོད་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།



གནས་ངེས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ངོ་སྤྱོད།

༡ ལྷ་མྱད་ཀྱི་གསང་། ལྷ་མྱོད་ཀྱི་གསང་ནས་འོག་ཏུ་མོན་གང་པཅལ་བ་ལ་
གསུམ་ལྷ་མྱད་ཀྱི་གསང་ཡིན།

༡ བླ་པའི་གསང་། རྒྱ་མཐུང་གི་གསང་ནས་འོག་ཏུ་མོན་གང་བཅས་པ་ཁ་གསུམ་
བླ་པའི་གསང་ཡིན། བཀ་ཡོན་ནི་ཁ་གསུམ་དུ་བཅད་ན་རྒྱ་ཁ་སྟེ་པ་དང་། རྒྱ་

ཚན་འོང་བ་པོ་མཚན་འགྲེང་ཞིང་སྤངས་པ། སྒྲ་མཚན་མི་འཇག་པར་སྟེ་བར་
འབྱུང་ནས་ན་བ་དང་། ལུ་བཅས་རྗེས་སུ་རྒྱང་ཞུགས་པ་ན་མས་ལ་ཕན།
༣ མཁལ་མའི་རྩ་ཐག་གསང་། རྒྱབ་ཚིགས་བཅུ་བཞི་པའི་གཡས་གཡོན་དུ་སོར་
བཞི་གཞལ་བའི་གནས་སུ་ཡོད།

༤ མཁལ་གསང་། ཚིགས་པ་བཅུ་བཞི་པ་ཡིན།

༥ བསམ་སེའུ་གསང་། ཚིགས་པ་བཅུ་གསུམ་པ་ཡིན།

༦ ངར་གདོང་ཆུ་དབྱག་ནི་སྟོང་རྩ་ཆེན་པོའི་སྟེང་དུ་བཏབ་ན་རྒྱ་ནད་ཤ་མིག་
སེར་བ་པོ་མཆིན་རྒྱུ་ལ་ན་མས་སྤངས་པ་རྒྱུ་འབྲས་ནང་དུ་བྱོས་པ་སོགས་
ལ་ཕན།

༧ བྱིན་གཞུག་ནི་མཁལ་མའི་རྩ་སྟེ་རྟིང་བའི་དྲེགས་མཚམས་ནས་ཤུཅ་དུ་མུའུ་
གང་གཞལ་བའི་མཚམས་སུ་ཡོད། དན་ཡོན་ནི་མཁལ་མ་ན་བ་དང་། མཁལ་
མའི་རྩ་འགྲམས་པ། རྒྱང་བ་བཤལ་བ། བྱིན་པ་འགས་སྒྲམ་གྱི་ན་བ། གཞན་
ཡང་གཅིན་པའི་ནང་ཁྲོལ་དོན་བ་དང་། གཅིན་ལམ་ལ་ཆ་ཤར་རྒྱག་པ་དང་། ལུ་
བ་འཇག་པ་བཅས་ལ་ཕན་ནོ།

*Acupoint Massage- has the effect of promoting the vital functions
and reinforcing the kidney and quenching the fire, also effect of
tonifying the kidney and controlling or satisfactory method for
treating Impotence, Seminal Emission and Premature
Ejaculation. Perseberance in acupoint massage usually gives
excellent results!*

བུད་མེད་གྱི་ཆགས་སྟེང་ཉམས་པ་གསོ་ཐབས་ཀྱི་ཚུལ་ དཔེ་རིམ་གྱི་ལམ་ནས་བཤད་པ།

མི་ཆེད་རིམ་པའམ་དུ་ས་སྐབས་བཞིན་བུད་མེད་གྱི་ཆགས་པའི་ཡ་ལན་ལའང་
 འགྱུར་ལྡོག་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཡང་གཞོན་ནུའི་གནས་སྐབས་སུ་ཆགས་པའི་འགྱུར་
 ལྡོག་གི་རིམ་པ་འགོ་འཁུགས་པ་ནས་བཟུང་ལུས་སེམས་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བལྟ་
 ཚུལ་དང་དེའི་དོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ཡང་འགོ་འཁུགས། དར་མའི་སྐབས་སུ་བྱིས་ཐབ་
 དང་སྐྱམ་མའི་དཀའ་ངལ་ནམས་ལ་དོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་དང་། མཐར་ཁྲིམ་
 པའི་ཆེ་ Hormonal འཕར་ཆག་འགྲོ་བ་དང་ཁྲག་བགོས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་
 སེམས་ནང་ཁྲིམ་པའི་ཆོར་སྒྲུང་གི་ངལ་བ་ནམས་ལ་དོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

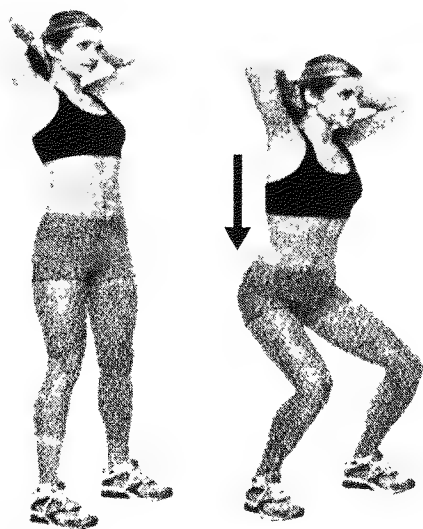
བུད་མེད་ནམས་ཀྱི་ཆགས་སྟེང་ཉམས་པའི་རྟགས་མཚན་ནི། མཚན་མའི་འཇམ་ཚུལ་ཉུང་
 སྒོན་དུ་ཕྱིན་པ་དང་། ལྷ་གའི་ཆོར་ཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པ་དང་། འཕྲིག་པར་མི་
 སྒྲོ་བ་དང་། འཕྲིག་པ་སྒྲོད་པའི་ཆེ་ན་ཟུག་སོགས་འབྱུང་བའི་དབང་གིས་ཡིན།
 ཆགས་སྟེང་ཉམས་པའི་དཀའ་ངལ་ནི་བུད་མེད་ཙམ་གྱི་དཀའ་ངལ་མ་ཡིན་པར་
 བཟའ་ཚང་གཉིས་ཀའི་དེ་ལ་དོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། བུད་མེད་ཀྱི་ནད་འདི་
 འབྱུང་རྒྱུ་ནི་མི་ཤེས་པའི་དབང་གི་བཟའ་ཚང་དབར་འབྲུག་ཚུད་དང་མཐར་ཁ་

བྱལ་བའི་གནས་ཚུལ་མ་རུང་བ་འབྱུང་བས་དེས་པར་དེ་བརྒྱུག་པའི་ཐབས་སམ་
བཙོས་ཐབས་ལ་འབད་དགོས།

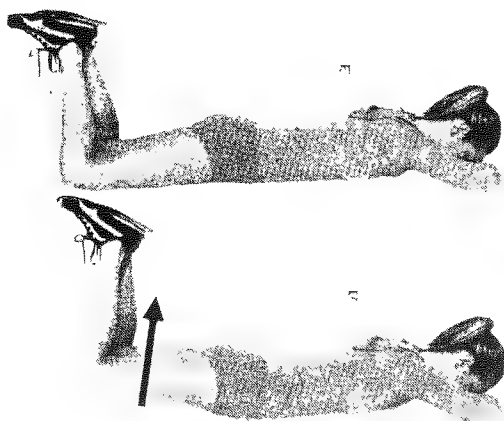
དེ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ལ་དེས་པ་གང་ཡང་མེད། ལུས་སེམས་གཉིས་ལ་རག་
ལས་པ་ཡིན། གཙོ་བོ་ནི་ལུས་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཉོར་མོན་ Hormonal
ཆ་མི་སྟོམ་པ་དང་། རྒྱ་མཚན་ཆད་པའི་ཆེ་(བུད་མེད་ཀྱི་ལོ་ཆད་༤༥-༥༠)དང་།
མ་ཁལ་ནད་དང་། དབང་རྩའི་ནད་རིགས་ཡོད་པ་བཙས་ཀྱི་དབང་གི་ཆགས་
སྲིད་ཉམས་པ་ཡིན།

བུད་མེད་རྣམས་ཆགས་པའི་ཡ་ལན་གེས་པ་ལ་གཙོ་ཆེ་རང་ཉིད་ཀྱི་
གཟུགས་པོ་རིང་བྱུང་སྟམ་པའི་ལྗོད་ཆད་དང་། སེམས་ཚོར་ལ་རག་ལས་པ་ཡིན།
བུད་མེད་ཡལ་ཆེ་བ་སྟམ་པར་མ་འགྱུར་གོང་རང་ཉིད་ཀྱི་བརྒྱ་དང་མཚན་མའི་ག་
རྒྱས་དམ་ཀྱང་ཕྱིས་སྟེ་དེ་དག་གི་ཉེ་འགམ་གྱི་ག་རྒྱགས་སྟེ་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་
འཁྲིག་པ་སྟོད་པའི་ཆེ་རིག་ཚོར་དྲགས་པོ་མི་བྱུང་ཞིང་བསྟེན་གྲོགས་ལའང་རྟ་ག་
སྟོད་པའི་དབང་གིས་སྒར་བཞིན་བདེ་བ་བྱིན་མ་བུ་བ་པས་ཡན་ཚུ་ན་སྟོ་ཁ་མི་
ཆོམས་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་པས། བུད་མེད་རྣམས་རྒྱ་ནག་ཉན་གྱི་ཟས་དང་།
འཁྲོད་བསྟེན་དང་། འཁྲིག་སྟོད་ཀྱི་ཚུལ་འབྲམ་མིན་སྟོད་དགོས་པ་སོགས་ལ་
དམིགས་བསལ་གྱི་དོ་སྣང་གནང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

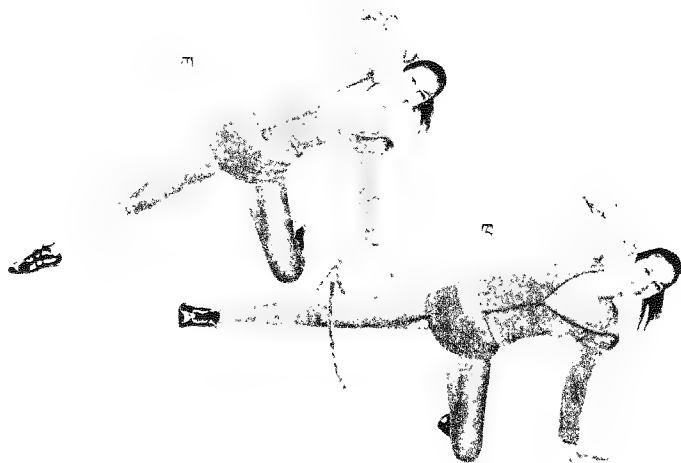
བརྒྱ་དང་མཚན་མའི་ག་རྒྱས་དམ་པོ་བཟོ་ཚུལ་གྱི་ལུས་ལ་རྣམས་ཀྱི་དཔེ་རིས།



དཔེ་རིས། ༡



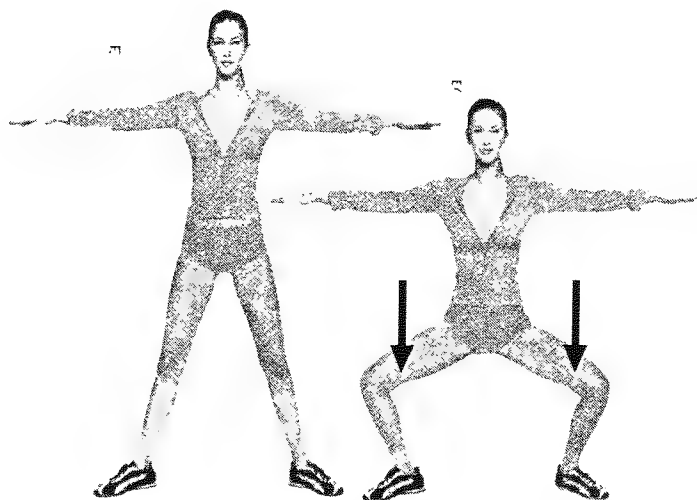
དཔེ་རིས། ༢



དཔེ་རིམ། 3



དཔེ་རིམ། 4



དཔེ་རིས། ༥

Extra fat around the genital area can affect the stimulation of that erogenous area during sexual activity!

Regular sexual routines may contribute to a lack of enthusiasm!

Sex without an Orgasm is like Wine without the kick!

Improving Sexual Performance

Kegel (KAY-gill) Exercises

Named after their developer, Dr. Kegel, kegel exercises can be used to tone up and strengthen the pubococcygeus muscle (PC muscle). Both genders have this muscle and it supports the following organs in women: urethra, bladder, uterus, vagina, rectum; and in men: urethra, bladder, penis, and rectum. Since the PC muscle is involved in orgasm and ejaculation, these exercises, done on a regular basis, can help correct impotence and urinary problems. Anyone can learn, use, and do Kegel exercise, and the results are always beneficial with enough time and effort. For the quickest and best results, you should exercise everyday, faithfully. The muscles won't increase in strength overnight, but if you stick to your routine, you should start noticing changes after about three weeks.

Finding the PC Muscle:

The PC muscle is the one you flex when you have to pee and are trying not to. Next time you are urinating, try to stop in mid-flow without using your fingers. Please note that Kegel exercises are normally not done while urinating.

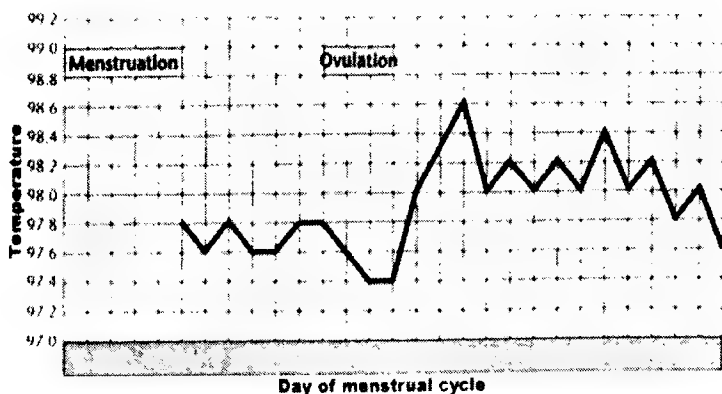
Where to Exercise:

Kegel exercises can be done anywhere at anytime as long as you are stationary. Since you never break a sweat or get tired from doing them, you can even do them during a business meeting. Try to find a time and place that is convenient for you, as it will be easier to stay committed if they are a part of your daily schedule.

So,best of luck!

སྒྲིལ་ཡེལ་གྱི་རྒྱུ་པ་མེད་པའི་ངོ་སྤྲོད་དང་དེ་བཙུགས་ཐབས་བཤད་པ།

Infertility སྒྲིལ་ཡེལ་གྱི་རྒྱུ་པ་མེད་པ་ཞེས་པ་ནི་ཕོ་མོ་གཉིས་སྒྲིག་བྱས་པ་ནས་
 བརྒྱུད་ལོ་གཉིས་སམ་གསུམ་སོང་ཡང་མངལ་མི་ཆགས་པ་ལ་ཟེར། རྒྱལ་སྤྱིའི་ནང་
 སྒྲིལ་ཡེལ་གྱི་རྒྱུ་པ་མེད་པའི་ནད་ཀྱིས་མནར་བ་མི་འབུམ་བརྒྱ་གཙམ་ཡོད།
 སྤྱིར་མངལ་ཆགས་པའི་དུ་ས་ནི་བྱ་དུ་མེད་གང་ཞིག་ལ་རྒྱ་མཚན་འབྱུང་བ་ནས་
 བརྒྱུད་མངལ་སྒྲོ་མི་བྱུང་པའི་བར་ཡིན། དེ་ལྟ་ནའང་ཕལ་ཆེ་བའི་མངལ་ནི་ཞག་
 གངས་བརྩིས་པ་ནས་བརྒྱ་བཞི་པ་སྟེ་ཉིན་གསུམ་གྱི་རིང་ཆགས་ཤིང་། དེའི་ཆེ་
 མའི་མངལ་ཁ་བྱེ་ཡོད་པར་བརྟེན་པའི་ཁུ་བ་མའི་མངལ་དུ་འཇུག་ནས་སྐྱུ་པ་
 ཡིན། མངལ་ཆགས་པའི་འཕྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུལ་རྣམས་ནི་གོང་གི་འཕྲིག་སྤྱོད་ཀྱི་ཚུལ་
 རྣམས་དཔེ་རིས་བཞོད་པའི་སྟེ་ཚན་དུ་བཤད་ཡོད་པས་དེར་གཟིགས་པ་འཚལ།



སླེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་རྒྱེན་བཤད་པ།

༡ བོ་མོའི་ཁམས་ལ་སྒྱུན་བྱུང་བ་དང་།

༢ མའི་མངལ་ཁ་འཆུས་པའམ་འགག་པ་དང་།

༣ འཁྱོད་དང་བསམ་སེའུ་བཅས་ལ་ཁག་སྒྱུན་དང་ག་སྒྱུན་ཡོད་པ་དང་།

༤ འཁྱོད་མེད་གྱི་ནད་དམ་སླེ་ལམ་གཉན་ཚད་ཡོད་པ་ Pelvic Inflammatory diseases

གྲང་བའི་ནད་ལྟ་བུ་དང་།

༥ ཆགས་པའི་འགོ་ནད་ཡོད་པ་ Sexual transmitted diseases དང་།

༦ ལུས་པོའི་རིང་ཐུང་དང་ལྡིང་ཚད་མི་སྟོམ་པ་དང་།

༧ ལུས་བྱངས་བཅུད་རྒྱས་དང་ཁག་ཉུང་བའི་དབང་གིས་མངལ་མི་ཆགས་པ་དང་།

༨ ཡང་ཡང་འབྲིག་པ་མི་སྟོད་པ་སྟེ། བཟའ་ཚང་དབང་ཡང་ཡང་འབྲིག་པའི་བྱ་

བ་ལ་མི་འཐུག་ན་མངལ་ཆགས་པའི་གོ་སྐབས་ཉུང་བ་དང་།

༩ ལུས་རྩལ་དང་ཚད་ངེས་ཅན་གྱི་ཟས་སམ་ཟས་སྟོད་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཞན་

པའི་དབང་དང་།

༡༠ བཅུད་ལྡན་གྱི་སྒྱུན་ Vitamin D, Folic acid etc. ཞན་པའི་དབང་དང་།

༡༡ ཟས་གྱི་དང་ག་མེད་པའི་འཁྱོད་རྒྱུས་ལ་མངལ་ཆགས་པའི་གོ་སྐབས་

ཉུང་བ་སྟེ་གོང་གསལ་དོན་ཚན་རྒྱུས་ལ་མི་སྟོམ་པ་སླེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཉམས་པའི་རྒྱེན་

རྒྱུས་ཡིན་ལོ།།

སྒྲིལ་ཡེལ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་བརྟག་དཔྱད་བཤད་པ།

༡ བཙུག་གི་བརྟག་དཔྱད།

Hysterosalpingo graphy (HS6)

Office Hsyteroscopy

Sonohystogram

༢ བམས་དམར་སྒྲོད་གྱི་བརྟག་དཔྱད། Ovarian testing

༣ བམས་དམར་ཆགས་ཚུལ་གྱི་བརྟག་དཔྱད། Tests for Ovulation

༤ རྒྱས་པའི་ཁུ་བ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་པ་སྟེ། Seminal examine ཉིན་ལྷ་ཙམ་གྱི་

རིང་བསགས་པའམ་འབྲིག་སྒྲོད་སྒྲོང་བའི་ཁུ་བ་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་དགོས་
པ་ཡིན།

སྒྲིལ་ཡེལ་གྱི་རྒྱས་པ་མེད་པའི་བཙུག་ཐབས་བཤད་པ།

༡ ཐོག་མར་ཚད་ངེས་ཅན་ནམ་བཙུད་ཅན་གྱི་ཟས་དང་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་བསྟེན་

དགོས་པ་ཡིན། བཙུད་ཅན་གྱི་ཟས་རྒྱམས་ནི་གཤམ་གསལ་ལྟར་ཡིན།

དེ་ཡང་།

༡ ཤ་ཆེན་དང་། འུ་རིགས་དང་། ཉ་རིགས་དང་། སྤན་མའི་རིགས་དང་།

༢ འོ་མའི་ཐོན་རྒྱས་ཀྱི་ཟས་དང་།

༣ འབྲུ་རིགས་ཀྱི་ཟས་དང་།

༤ ཤིང་རྟོག་རིགས་ཀྱི་ཟས་དང་།

༥ ཚལ་རིགས་ཀྱི་ཟས་རྒྱམས་ཡིན།

འུ་ད་མེད་རྒྱམས་མང་ཉུང་ལ་མ་ལྟོས་པར་དུ་ས་གསུམ་གྱི་ཟས་ངེས་པར་དུ་བ་
དགོས་པ་དང་། ཉིན་རེ་བཞིན་༡༩༠༠ ནས་ ༡༩༠༠ དབར་གྱི་རྫོད་ཚད་ཅན་གྱི་
ཟས་བ་ན་ལུ་ས་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་དང་ལྗིད་ཚད་ཆ་སྟོམ་པར་འགྱུར་བའི་དབང་
གིས་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱས་པའང་རྒྱས་པར་རྒྱས།

༢ ཉིན་ལྟར་རྒྱ་ལི་རྒྱ་གསུམ་ཙམ་གཏུང་དགོས།

༣ Intracytoplasmic Sperm injection (ICSI) རང་ཉིད་ཀྱི་བཟའ་ཟླའི་ཁུ་བ་
སྐྱེན་སྐྱོར་སྐྱས་ལེགས་བཟོས་ཏེ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱུད་ནས་ཐད་ཀར་ཁམས་དམར་རམ་ཁུ་
སྐྱོད་དུ་བསྐྱུག་ན་སྐྱུམ་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། བཅོས་ཐབས་འདི་ནི་སྐྱེས་པའི་ཁུ་བ་
དངས་མ་མེད་པ་དང་། འཕྲིག་སྐྱོད་ཀྱི་དུས་སུ་ཁུ་བ་ཁུ་སྐྱོད་དུ་མ་འཇུག་པའམ་
ཁམས་དམར་དང་འདྲེས་མ་སྐྱུ་བ་པ་ལ་ཕན་པ་ཡིན། བཅོས་ཐབས་འདི་
ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱུམ་པར་འགྱུར་བའི་ངེས་པ་ནི་མེད།

༤ In Vitro Fertilization (IVF) བཙུགས་ཐབས་བྱེད་པའི་ཚུལ་ནི་ཐོག་མར་བྱེད་མེད་གྱི་ཁམས་དམར་རམ་ས་བོན་སྒྲིན་ཆེད་དང་སྒྲི་མཚན་རྒྱ་ནག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་བའི་སྒྲིན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བྱིས་སུ་སྒྲིན་པའི་ས་བོན་རྒྱམས་བསྐྱུ་ནས་རང་ཉིད་གྱི་བཟའ་ཚེའི་ཁུ་བ་དང་མཉམ་དུ་བརྟག་དབྱང་ཁང་དུ་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱལ་པ་མེད་ས་བོན་སྒྲིན་པ་ལ་རོགས་དང་འཕྲོད་བྱེད་བྱེད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་སྤྱོད་ནང་ས་བོན་སྒྲིན་སྒྲོར་བྱས་ནས་ཚུ་ཆོད་ ༡༩ རང་ཚུན་རྒྱར་རྒྱར་བོ་ Embryos འདི་བྱ་སྤྱོད་ནང་འཕོ་འཁྱུར་བྱས་ནས་སྐྱུ་པ་ཡིན། གོང་བཞིན་བཙུགས་ཐབས་འདི་ལའང་སྐྱུ་པའི་ངེས་པ་མེད་པ་ཡིན།

༥ སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱལ་པ་མེད་པའི་བྱེད་མེད་རྒྱམས་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་སྒྲི་གསུམ་གྱི་དཀར་ལ་དང་། སྒྲི་ཆོགས་གྱི་གཞོན་ཤུགས་དང་། དངངས་འཆབ་དང་། ཁེར་རྒྱུ་གི་ཆོར་བ་སོགས་སེམས་ཆོར་དཀྱོག་བོ་བྱུང་བའི་བྱེད་མེད་ལ་སྐྱེས་པའི་སེམས་གསོ་དང་། རེ་བཟང་གྱི་ཡིད་ཆེས་དང་། སྒྲིན་བཙུགས་དང་། མཛའ་བཙུགས་སོགས་ཀྱིས་རྒྱུ་བ་གཉེར་བྱེད་པ་ནི་གལ་ཆེ།

སྐྱེ་འཕེལ་གྱི་རྒྱལ་པ་མེད་པ་ནི་བཙུགས་ཐབས་ཡོད་པའི་ནད་ཞིག་ཡིན། དེས་ན་ནད་འདི་ས་མནར་བའི་བཟའ་མི་རྒྱམས་ནས་དངངས་འཆབ་དང་སེམས་སྐྱུག་སོགས་བྱ་མི་རུང་ཞིང་། དེ་དག་གི་ནང་མི་རྒྱམས་ནས་ཀྱང་གཞོན་ཤུགས་སོགས་

གང་ཡང་བྱེད་མི་རུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་བཟའ་མི་ནས་ཀྱང་ནད་བཅོས་པ་ལ་
 འབད་པ་མ་གཏོགས་པན་ཚུན་སྒྲིན་བཅུག་བྱེད་པ་ག་ལ་རུང་། དེས་ན་ཉག་ཁ་
 བའི་སྐབས་དེར་བཅོས་ཐབས་དང་ལས་དབང་གིས་འབྱུང་བའི་བར་ཆད་སོགས་
 བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་གནས་བསྐྱོར་དང་། མཆོད་འབུལ་བྱེད་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་
 ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། འཕགས་པ་བྱ་མང་པོ་སོ་སོར་འབྲང་བ་ཞེས་བྱ་བའི་གཟུངས་
 འབྲང་བ་དང་། རེ་བཟང་གི་ཡིད་ཆེས་དང་། མཛའ་བརྟེན་སྒྲིན་ནས་མི་
 ཆོ་བསྐྱེད་དགོས་སོ།།

*Infertility cause is -The age of women, frequency of intercourse,
 low count of semen, damaged fallopian tubes,
 ovulation problems, body weight,
 diet & exercise, drugs & alcohol,
 lack of vitamins likes vitamin D, calcium, and folic acid etc,
 sexual transmitted disease (STD),
 pelvic inflammatory disease (PID),
 stress, and eating disorders.*

ལྷ་སྒྲིག་པའི་ཁུངས་བཅོལ་གྱི་ཡིག་ཆ་ཁག

༡ འདོད་པའི་བསྟན་བཅོས། མཛད་པ་པོ། དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་དང་འཇུ་མི་ཡམ། བོད་
གཞུང་གེས་རིག་པར་ཁང་ནས་ ༡༩༥༩ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༢ ཆ་བྱང་དབྱང། གཙེ་སྒྲིག་པ། གློ་བཟང་དམ་ཚེས། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་ ༡༩༩༩
ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༣ བོད་ལྷ་ས་མི་རིག་ཆུང་འབྲེལ་གྱི་སྐྱུན་བཅོས་ལག་དེབ། གློ་བཟང་དོ་རྗེས་བཅུ་མས།
བོད་ལྷ་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་ ༡༩༩༥ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༤ གསོ་བྱ་ལུས་གྱི་རྣམ་བཤད། ལུང་བསྟན་ལུན་ཚོགས་གྱི་བཅུ་མས། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་
ཁང་ནས་ ༡༩༩༩ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༥ གངས་ཅན་མཁས་གྲུབ་རིམ་བྱོན་མིང་མཛོད། ཀན་སུན་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་
༡༩༩༥ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༦ དབྱིན་བོད་ཚིག་མཛོད་གསར་མ། ཀམ་སྒོན་ལམ་ཨ་ཙཱ། བོད་གཞུང་གེས་རིག་ལས་
ཁང་ནས་ ༡༩༩༩ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

༧ རྒྱ་མཐོང་མོ་ནད་འགོག་བཅོས་བྱ་ཐབས། དཔལ་ལྷན་འབྲིན་ལས་གྱིས་བཅུ་མས།
བོད་ལྷ་ས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་ནས་ ༡༩༩༩ ལོར་དཔར་བསྐྱུན།

8 Chinese Family Acupoint Massage, Wang Chuangui, Foreign
languages Press Beijing 1995

- 9 Classified Dictionary of Traditional Chinese Medicine - New
World press, Beijing 1994
- 10 Cosmopolitan August 2005 (three moves that will transform
your thighs)
- 11 Kamakala (for men) in Hindi by Ram Singh, Vishv Vijay pvt. ltd
New Delhi 2002
- 12 Kamakala (for women),, ,, ,, ,,
- 13 KamaSutra Vatsyayana - Dri Ganga Shaya Sharma ,,
- 14 KamaSutra - with the Jayamangala sanskrit commentery of
Sri Yosodhara, Edited and Hindi commentary by Sri Devdatta
Shastri. Published by Chaukhambha Sanskrit Sansthan,
Varanasi U.P.
- 15 Reader's Digest January 2005 (why sex keeps you Healthy and
Young)
- 16 SHIATZU by Yukiko Irwin with James Wagenvoord - Published
in Britain 1977
- 17 Tibetan Arts of Love by Gendun Chopel, introduced and
translated by Jeffrey Hopkins with Dorjee Yudon
Yuthoks. Published by Snow lion publications USA 1999.
- 18 The Complete KAMASUTRA, translated by Alain Danielon,
Inner Traditions India Home office USA. 1994
- 19 The Geographical Dictionary of ancient and Mediaeval India -
NUNDO LAL DEV. Oriental Books Reprint Corporation -
New Delhi 1984
- 20 Why men don't listen & Women can't read maps - Allan & Barbara
pease, Manjul Publishing House, Bhopal, India 462003

